मुखवंध

यह बात ठीक है कि प्रत्येक सादित्य के दीशव में कहानियां और क्विताएं ही रहा करती हैं, परन्तु युवा हो जाने पर भी वाल-स्वभाव यनाए रखना कभी हितकर नहीं हो सम्ता। कहानी, नाटक, विवता थादि ललित साहित्य चटपटी चटनी के समान है । इसके श्राधिक रेवन से ठीस जीवनोपयोगी विषयों के अध्ययन की शक्ति नए हो जाती है। गम्भीर बातों को पटने और विचारने की मन ही नहीं होता । इस प्रकार का साहित्य प्रधिकतर मनोरशन वा ही जान देता है या थोड़ी बहुत साद्धरता उत्पन्न करने में सहायक हो सरता है । विद्वान लोग शाहित्य की परिभाषा चोहे दुछ ही करें, परन्तु में तो यही तमफता है कि जो साहित्य 'देश एवं जाति को उन्नत करने और मनुष्य को जीवन-संप्राम में सफल यनाने में सहायक नहीं हो सकता वह व्यर्थ है। आज के युग में जीवन-संप्राम इतना कठिन हो गया है, संसार के विभिन्न राष्ट्र ज्ञान-विज्ञान, कला-कौराल और राजनीति में इतने प्रवल वेग से आगे वढ रहे हैं कि जय तक मारत भी उनके समान ही दुतगति से नहीं बढेगा तय तक वह दूसरों का दास बना रहने से न बच मकेगा।

इसी दृष्टि से विचार करने पर प्रस्तुत पुस्तक का वाह्तविक महत्व समम में आमेरुग। यह पुस्तक उपन्याम या नाटक नहीं। इस लिए जो लीग केनल मनोरखन के लिए या समय विताने के लिए पुस्तक पदा फरते हैं, उन्हें इस पुस्तक मो हाथ नहीं लगाना चाहिए। उन्हें इसे देख कर योर निराश होगी रहा, जो लोग आत्मोन्नति के इच्छुक हैं, जो जीवन-संप्राम में विजयी होना चाहते हैं, जो संग्रार में युख-प्राम बनाना चाहते हैं, उन्हें इस पुस्तक का क्रप्यमन अनस्य करना चाहिए। इसके पाठ से उन्हें अवस्य लाम होगा।

जैसा कि निद्वान् लेखक ने स्वयं ही स्वीनार किया है, यह पुस्तक एक

जानेगी पुरतक वा गर्माश्चमद है। परन्तु अनुवाद होने से इसहा महस्य हुन कम नहीं होगाता। जो लोग अनुवाद मा नाम पुनकर नाक-भी व्याया करते हैं, में महात्मा इसवैन के निम्निविद्यत राज्दों पर विचार करें। वे कहते हैं— "शुक्रे गर्मी विचान पुरवरों के आयानत एक देन में वोई सहीच मही होता। विभी पुस्तक में बस्तुतः जो बुळ सर्वोत्तम है— कोई भी सभी अन्तर्दृष्टि या बहार मानव-विचार— उपका अनुवाद हो सकता है। मिस भी लीटन, भीक, जुमेन, हरालिबन, यहाँ तक कि मेम पुस्तक का भी बच्चा क्षेत्रों भागानत शुक्त है, में वेखे लेख भागा में बहुन कम पहता हूं। में महात इसलिब माता का ही खुणी बना रहान व्याहता हूं। यह माथा एक महावाया के सन्तर्भ माग नाता ही अपणी भागा सहा बहुणी वा साम का ही खुणी बना रहान व्याहता हूं। यह माथा एक महावाया के सन्तर्भ भागा माता सुरवरों का अनुवाद मिस्ते पर भी सीरा वन मम पुस्तर्भों को पढ़ने नी विचार का मी पानों से पढ़ने नी इच्छा करना बेला ही है नेमा कि नाव यो छोड़ कर नदी को ते वर पार करने हैं। इस्ता ही ही नेमा कि नाव यो छोड़ कर नदी को ते वर पार करने हैं। इस्ता दिवा रा उपन है कि

खनर मन्य दिखना बहुत चिटन है। दिसी विहास रा हमन है कि
योरप कीर कमेरिया में स्वापे प्रतिवर्ध सहस्ते प्रस्तिक प्रसिव्ध होती है,
तो भी साहित्य में अपना स्थापी न्यान बनाने वाली पुरत्त दर्म बेटिनता
से साहित्य में अपना स्थापी न्यान वाली पुरत्त दर्म में भागामा के
उत्तरीतम प्रत्यों के खनुबार अपनी भागा में होए कर ज्याने देरयनुष्यों को वंसार के दुरोगामी विचार मे प्रिपित रासते हैं। जूमनी मं,
स्त में, प्रत्या में, जहां भी ज्यों ही कोई दलम पन्य प्रवासित होता है,
नसहा भागानत रास्तान अपनी में निरुत्त जाता है। इस प्रसार खंभनी वा
साहित-मुख्या प्रत्य-का सेमी में संप्तर मरता रहता है। इस्त्रीग में याचार्य
भैनसम्बद्धार, श्रीक बीच, और श्रीक धार्नन्य चैन अपनेक हेने नाहायांप्रदात
हो गए हैं, जिन्हों ने अपना सारा जीवन ही अनुवार-गार्थ में समा

दिया था। उनके देश-बन्धुओं ने उनकी इस महती सेवा के लिए उनके प्रति कृतज्ञता था प्रवास विचा है। अनुवादकर्ता सम्यता की एक बहुमृत्व सेवा करता है। यह खतीत और

खनुवादफतिसम्बत्त सं एक बहुम्य सेवा चरता है। यह यातीत श्रार वर्तमान के बीच, या एंक विदेशी राष्ट्र और अपने लोगों के यांच एक उत्त तेवात करने में सहायता देता है। खनुवाद हारा ही एक राष्ट्र के साहित्य, तत्वतान और पदार्थ-विमान वे दूनरे नारे राष्ट्र लाग ठठा सकते हैं। खतीत पाल में तीम्बुद्धि लांचे भाषाचित्रों ने , व्यपने देशों में इस प्रकार नयीन घर्मों और राजनीतिक एवं वैशानिक वान्दोलमें वा प्रचार किया था। उन्हों ने व्यपने देश-बन्धुओं को धनाव्य एवं म्युद्ध बनाया और संसार के प्रगतिशील खाल्दोलनों में मान लेने में सबसे दिया था। चीन में युद्ध-धर्मा का प्रवेश चीनी भाषा में चहुसंख्यक संस्कृत और वाली भाषा के शतुवादों हारा हुआ। , उत्पारजीव, बुखानच्याल और दूगरे कई लोगों ने इस सफल वार्य में चर्चा लगाए थे।

निता अस्ति भाग भाग विश्वास एवं दूसरे पूल में पराग के जाती हैं, उसी प्रशास निता अस्ति में पराग के जाती हैं, उसी प्रशास निता तुमों में ग्रेस्डित मी पुण्पित बस्ते में अनुवाद-कर्ताओं का सदा बहुत वहा हाथ रहा है। वे संस्कृति के मुश्लित दूत हैं। इस लिए खावस्वकता है कि हिन्दी-नगत, खनुवाद-सार्व की महत्ता

को समभ्त ।

श्रीमुत 'पुरुषायी' जी ने यह खनुवाद तैयार करके हिन्दी-जगत् को अच्छी रोगा की है। उनकी मापा सारत, मुन्दर और प्रमाहसयी है। उनका भाग समक्रने में कोई कटिनाई नहीं होती। खनुवाद जैसे पटिन कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिए में उन्हें बचाई देता हूं और खासा करता है कि मदिव्य में ने खौर भी उपासीसम प्रन्यों का हिन्दी में भागानर कर कपने देश-मनुखों ने लामान्वित करते रहेंगे।

साहित्य-सद्न, रूप्णनगर, लाहौर सन्तराम

विषय-सूची

विपय

	विचार करने का स्वभाव बनाछो	****	****	8
₹,	,प्रातःकाल घठने की समस्या	****	****	3
3.	समयपालक बनो !	****	****	J.
8.	चिन्ता मत फरो !	****	****	y
٧.	व्यायाम-शिज्ञक	****	4010	3
€.	निव्यित्रयता व्यर्थात् पूर्ण व्यालस्य	****	****	११
७,	रुचि को बढ़ाओं !	****	****	83
5	श्रनावर्यक संघर्ष से बची !	****	****	88
	ब्यानाकारी सेवक	****	****	१=
१ ٥,	शिक्त का व्यक्त्यय,	****	2014	88
	एकाव्रता प्राप्ति के साधन (१)	***	****	२१
१२.	पनामता माप्ति के साधन (२)	***	•••	२४
१३.	एकाप्रता प्राप्ति के साधन (३)	444	***	२इ
१ ४.	एकामता प्राप्ति के साधन (४)	***		२न
24.	सफलता की भावना	•••	0.019	ξo
१६.	सीपान का निर्माण	****	****	३२
	संकीची मत बनी !	***	***	38
ξ⊏,	सूदम निरीक्तण	****	****	3€
38	निरीच्ण-कला का अभ्यास	***	***	३५
₹0.	स्मरण-शक्ति का एक रहस्य	****	****	38
28.	भ-परिष्कार		****	88
₹₹.	भू-परिष्कार स्मरण-शक्ति वढ़ाने का प्रथम नियम	4050	****	४२
२३.	इच्छा-शक्ति का प्रभाव	****	****	88
ર૪.	कल्पना-शक्ति से काम लो	•••	****	ЯX
२४.	नाम श्रीर शाकृतियां	***	***	४७
25.	कतिया की कारका करता	***	*** ,	20

	(5)			
oʻo.	हमारी स्मरण-शक्ति का खेल	****	****	χo
₹4.	कतिषय नियम	****	****	४२ ,
₹.	मानसिक सिन्नता का निरोध	••••	••••	43 .
30.	स्तायु-जाल		****	xx
	सीधा सोचो	****	****	×€
३२.	धन कमाने की विधि	****	***	25
₹३.	निश्चिन्त मन	424	,,,,	Ęo
39.	चरित्र-निर्माण	-	****	६१
ąχ.	मनुष्य जाति के गघे	404	****	8.3
	शक्तिका घर	***	**	88
₹७,	भविष्य की श्रोर !	***	***	६६
	इन्छा का अभ्यास	***	***	ξΞ
38.	ठोस समस्या	***	141	4€
go.	चौराहे	• •	****	30
४१.	देव-बुल्य पुरुष	***	***	७३ ⁴
४२.	मिध्याभिमान	***	***	's 82
왕국.	दुर्गम पथ	***	***	७६ '
88.	, उज्ज्वल पथ	****	****	50-
84.	दिन के स्वध्न	404	***	હદ્
४६.	सचेन रहना !	***	***	<u>ټ</u> ٠ ′
	संकट !	****	****	= ?
8=,	चौकने रही और चारों श्रीर ध्यान	रक्खो !	***	43
88	चुद्र पुरुष	***	***	π¥.
	शारीरिक आधार	***		=0
٤ ٤.	, भय	***	****	44

४२. साइस ४३. भय का सामना करना

37 83

(多)

(₹)			
५४. साहस श्रीर मय	•••	***	€3
४५. खुला द्वार	***	***	83
,४६. खपना व्यक्तित्व स्थिर रापना	•••	***	٤Ę
५७. श्वात्मीन्नति	***	***	20
४२ धात्म-विकास	***	***	33
४६. मर्गोन्सुग कभी मत वनी	**	`	200
६०, श्रपने याप को खोजो !	***	••	१०२
६१. चुस्त कपडे			808
६२. विजय प्राप्ति ये लिए यद	4+ 4	***	808
६३. श्रसफल नेवा	****	***	800
६४. श्राप से श्राप चलने वाला यन्त्र	***	***	308
६५, खेलने का समय	•••		880
६६. पहल सोची		***	885
६७. थकान की अनुभूति	***	***	883
६८. छापने आपके किए सोची	***	••• 1	388
६६. रचनाराक्ति को बढ़ाना	***	***	388
७०, मस्तिष्क श्रीर मस्तिष्क की बनावट	444	***	985
७१ महत्वपूर्य छोटी छोटी वार्ते		** .	850
७२ भयावह विवरण		441	१२१
७३. मन श्रीर जन समुदाय	***	•••	१२३
७४. टैनिस के खेल की कुछ गुप्त बार्ते	• ••	***	१२४ .
७५, सनीव यन्त्र रचना	941	***	१२६
७६. व्यावहारिक ज्ञान	***		१२⊏
৩০ সাহাবাব	449	***	358
७ द्र श्रान्तरिक वस	•••	***	838
७६. मानसिक विद्रोह	****	***	१३२
५०, साधारण युद्धि वल	2440	****	\$33
⊏१. निष्कर्ष	***	•••	258
		, .	

विचार करने का स्वभाव बनाओ

> ~ «

स्वभाव को यदि हम सब से बडी शक्ति न भी मानें, तो भी उन महान् शक्तियों मे, जिन का मनुष्य के शरीर पर अधिकार-पूर्वक शासन है, इसकी गराना अवस्य करनी होगी। यह कोई स्यतन्त्र शक्ति नहीं । इसका निर्माण मनुष्य स्वय करता है । परन्त एक बार परिपक्त हो जाने पर यह पूर्णतया स्वतन्त्र हो जाती है और हमते अनेको पूरुपों को यह कहते बहुधा सूना होगा कि भाई क्या वरू अमुक बुराई खब छोडे भी नहीं छूटती क्यों कि स्त्रभाव जन चुका है। खत स्त्रभाव बनाते समय सदा साजधान रहो।

पात राल के उठने से लेकर रात को सोने क समय तक हमारे इस में से नी कार्य इसी की कुण से स्वत सिद्ध हो जाने है। कई लोग नियमित रूप से कार्य न करने ये कारण स्वभाव बनाने में मफल नहीं होते अत प्रति दिन वे स्रोग अपने समय का अधिकाश भाग उन वातों के वारे में निर्णय करने अथवा उन्हे फरने के पश्चात् खेड करने से ही ब्यय कर देते हैं अब कि उन्हें करते समय उनके बारे में ध्यान भी न त्याना चाहिये।

फल यह निरुलता है कि वह मानसिक राक्ति जो अधिक महत्त्रपूर्ण कार्य क लिये सुरद्दित रखनी चाहिये, प्रति दिन के होटे मोटे कामों में ही खर्च कर दी जाती है।

जो मनुष्य श्रधिक महत्वपूर्ण कार्य को सवादन करने क लिये श्रपने मन को स्पतन्त्र नहीं रखता और छोटे मीटे कामा को अभ्यास द्वारा स्वभाव में परिशात करने का कप्र नहीं उठाता, वही वस्तुतः श्रस्थिर-चित्त मनुष्य होता है।

ऐमा पुरुष पृथ्वी पर सब से खिंधक दुश्य भोगता है क्योंकि

वह श्रपने स्नायु-जाल को श्रपना मित्र बनाने के स्थान पर श्रपना राष्ट्र बना लेता है। मानसिक पद्म में भी स्वभाव का कोई कम महत्व नहीं।

कोई भी मसुन्य, जिमके मस्त्रकों मस्तिष्क है, विचारे विना नहीं रह सकता । परन्तु कियात्मक रूप में विचार करना—मस्तिष्क को नवीनता तथा विचार-शक्ति अधन्न करने के क्षिये विशुन्-उत्पादक-यन्त्र को भान्नि प्रयोग में लाना—बहुत कम देखा जाता है।

परन्तु प्रत्येक पुरुष ऐसा कर ,सकता है यदि विवेकपूर्या प्रयत्न किया जाय, यदि प्रतिदिन परिश्रमपूर्वक कश्यास किया जाय या श्रम्य शब्दों में यदि विचार करने का स्वमाय बनाया जाय

विचारसील पुरुष उस विवेक-सून्य पुरुष का सदैय स्वासी होता है जो केवल कार्य का करने की ही सामध्ये रतना है। र इस संसार में उन्नीत के उच्चतम शिरूर पर वे लोग हो पहुंच पाते हैं, जो कार्य की करने की समना के साथ २ विचार

भी कर सकते हैं।

फभी मत समाने कि स्वभाव बनाने था समय खन नहीं रहा ! हां, यह शत अवस्य है कि ज्यों ज्यों खायु बदनी जाती है, स्वभाव बनाना खपिक कठिन होता जाता है।

श्रतः प्रारम्भ से ही विचार करने वा स्वभाव बनाने के किये निरंतर प्रयत्न करते रहों।

निरतर प्रथान करत रहा। जो लीता विचार करने वा स्वमाय बनाने के लिये प्रतिदिन योड़ा प्रदूव अध्यास करते रहते हैं, वे लीव बभी न कभी इस संमार द्वारा, जिससे इटिंग में श्रीतंप्रीत श्रीर असंयत कमें वा बोई मृत्य नहीं, श्रवरूप पुरस्कृत होते हैं।

प्रातःकाल उठने की समस्या

त्रारोग्यता की इच्छा करने वाले बुद्धिमान् पुरुष की प्रति दिन प्रात:काल उठना चाहिये। प्रात:काल के उठने का बड़ा माहात्म्य है। भगवान सुध्ताचार्य अनागत दुःखों से बचने के लिये प्रथम नियम यही लियते हैं कि:-जाब्ये मुहुत्तें बुध्येत स्वस्थी रत्तार्थमायुप: ।' अर्थात् स्वम्थ मनुष्य को आयु की रत्ता के तिये ब्राह्म मुहूर्त्त में जान उठना चाहिये।

परन्तु प्रातःकाल का उठना इतना सहज नहीं । यह जाड़े की ऋत की एक ऐसी छोटी सी कठिनाई है, जिसका सामना हम सव को करना पड़ता है।

प्रातःकाल उठने के लिये हम जिस मात्रा में अपनी नाडी-शक्ति को व्यय कर देते हैं यह इम कार्य की उपयोगिता की अपेज्ञा कहीं अधिक होती है।

यदि हम प्रात:काल के उठने की श्रभ्यास द्वारा स्वभाव में बदल लें तो यह कठिनाई स्वयमेव दूर हो जाय। निष्पत्त भाव से देखा जाय तो प्रात:काल का उठना उतना ही

सहज है जितना कि बिछीने पर पड़े रहना। कठिनाई तो निश्चय करने और उस की क्रियात्मक रूप देने तक ही सीमित है।

श्रीर ये वातें इन्छा-शक्ति के अधीन है । जो मनुष्य अपने

निश्चय के अनुसार कार्य नहीं कर सकता, समक्त ली उसकी इच्छाशक्ति शक्तिन्हीन है।

उसे चाहिये कि वह अपनी इच्छा-शक्ति की आध्यास द्वारा पुष्ट करे तथा सुदृढ़ बनाये।

पाठक, यदि तुम प्रातःकाल चठने के समय कठिनाई अनुभव करते हो तो रात को सोने से बुछ समय पूर्व अपने आप को कही मि नुम उठ सकते हो।

उन्ने स्वर से ऐमा कड़ना उपयोगी मिद्र होता है; ब्रत: हहता-पूर्वक दोइराबी कि तुम उठ सकते हो । तुम्हारे कहने वा हंग ऐसा हो कि तुम्हारी उपनेतना को कान हो आप कि जानत्व में तुम्हारा श्रीभाष यही है।

उसाह हीन होना बाम नहीं देता ।

तुम अपनी उपयोगना को आदेश देंग हो । यदि यह आदेश भली भारति में दिया जायाग तो जागने पर तुम इस निश्चय को अपने मत में सर्वेषिर पाओगे।

परन्तु यही निर्णायक त्रण होता है। यदि इस समय सुमने किर सोचना जारम्भ वर दिया तो निश्चय जातो नुम्हास साग प्रयन्त निष्कल हो जायगा।

त्रतः अपनी नर्द्रशास्त्रिक में प्रवल हो उठने से पूर्व ही, इसरीरिक पट्टों को कार्य सिद्धि में लगाने के लिये अपनी उपचेनना

की उन्हें उत्तेजना देने दो।

प्रत्येक दिन रातको मौते समय अपने आप की जना कर कही

कि तुम उठ मक्ते हो। किसी भी रात को मत चुकी।

प्रत्येक प्रात जालीन मफलता दूमरे दिन के लिये इस काम की सुनाम बना टेमी। प्रत्येक प्रानः की हार इसे श्रीर भी दुम्साव्य बना देमी!

स्तायु-जाल मानिसक दुर्वलता को सहज ही सभा नहीं करना। अत मन कर भी अपनी दुर्वलता उम पर प्रस्ट न होने दो।

दिन रात का सतत अन्याम, सन्चे प्रवाम की सहावता से ात नात के उठने का स्वभाव अपस्य स्थापित कर देगा।

जर ऐसा होगया तो यह कठिनाई स्वयमेन दूर हो जायगी।

समयपालक वनो !

मनोविज्ञान का एक बड़ा तथ्य यह है कि विचार सदा क्रियात्मक रूप धारण करने की श्रोर शहत्त होते हैं।

्वस्तुतः पुरुष मनोमयः, मन वामनामयः, श्रीर वासना

कर्मस्य हैं। चेद से भी लिखा है कि "यदि सनसा ध्यायति तहाचा यदित तत् कर्मणा करोति"। अर्थात् पुरुष जैसा सन में ध्यान करता है चैसा ही बाखी से बोलता है खीर शरीर से कर्म

करता है। श्रवः जो पुरुष वारम्वार यहां खोचे कि यह रोगी है, निस्मन्देह रोगी हो जायेगा चाहे वह पूर्णतया स्वस्थ भी क्यों नहों।

मन शरीर पर जिम सीमा हु शासन कर सकता है उस का प्राय: कोई बन्त नहीं । मानसिक शक्तियों के ब्यागे बन्य सभी शक्तियों को सुंदू की रजनी पड़ती है।

सुचार रूप से परिपुष्ट मानसिक विचारों द्वारा हम समय वर्ल्चम करने के दुरे स्वभाव को भी बदल सकते हैं।

यित तुम उन लोगों में से हो जो अनुभव करते हैं कि ये ठीक समय पर कार्य की आरम्भ नहीं कर सकते तो छुछ समय के लिए वैठ कर इस पर विचार करों।

तुन्हें रोग्न ही निहित हो जायगा कि तुन्हारे समय को उज़ंपन करने वा कारण अपने कर्तव्य के शुद्ध ज्ञान का अभाव है। अन्यया कोई कारण नहीं कि तुम भी समय का पातन क्यों न करो। तुरहारा नो वस्तुन, दोहरा वर्त्तव्य हैं —एक तो श्रवने श्राहम-सम्मान के प्रति, दूसरा श्रवने स्वामी के प्रति ।

यदि एक बार तुम खपने नर्तव्य वो मली मानि समक पर उमे पूर्ण परने के लिये चित्त को एक्सम कर होंगे तो निक्षय ही मफ्नता नुम्हारे चरल चुमेगी।

समय का उन्नंपन अनियमित श्रीर अनिश्चित रूप से कार्य कारों की रीति का ही कल है।

वर्तेच्यानेष वा कर्य है खपने ध्येश को ध्यान में रामता । एक सेनक के निये इसका अर्थ हो जाना है ध्यपने तथा अपने स्मामी वे साथ नित्रपट व्यवहार वरता ।

यदि तुम अपने चेय को विस्पष्ट कर लो तो तुम अनायास ही अपने छोटे मोटे दैनिक कामों को अपनी कार्य प्रयाली में क्यान देना आरम्भ पर होगे।

त्रम तुम भी पहले की त्रपेसा त्याच घंटा पहले उठने का ध्यान रक्तों में श्रीर सीटर या गाडी परडने के लिये हुछ मिनट पहले चल दिया क्रोंगे।

तुम धीरे २ अपने जीवन की मुख्यवस्थित करना आरम्भ कर कींगे और अनियमित काम करने वाले नहीं रहींगे।

श्रव्यवस्था ही समय-उक्षत्रन वा पण सात्र भारत्या है । जो भामुष्य अपने जीवन की मान्यन् व्यवस्था बरने वा नष्ट नहीं उठाता, वाह पर्यार्थ में अववित्र आरम्या बत्ता है। प्रकार वह सत्वेय कन्नुपित जीवन व्यतीन क्रप्ता है। कोई भी उसात्र आहर नहीं करता। वह अपनी दृष्टि में आप ही पिर जाता है।

चिन्ता मत करो !

भक्त पंत्रीर का कथन है कि :-

चिन्ता तो हरि नाम की, श्रीर न चितवे टाम ! जो हुछ चितवे नाम बिनु, सोई काल की पास ।। श्चर्यात प्रभु का चिन्तन करने के अतिरिक्त पुरुष की श्रन्य किसी बस्त की चिन्ता न करनी चाहिये। जी प्रभु के नाम जिना श्रीर किसी बात की चिन्ता करना है, वह शीव ही मृत्यु का

शिकार हो जाता है।

इसी लिए विद्वान लोग चिन्ता की प्राय. चिता से वुलना फिया करते हैं; परम्तु चिन्ता चिता से कहीं बढ कर है । चिता तो मृत-शरीर की ही जलाती है परन्तु चिन्ता युन के समान मानव रारीर को भीतर ही भीतर सोराला कर के किसी काम का नहीं छोड़ती धौर चिन्ता करने वाला मनुष्य जीते जी मृतक समान

हो जाता है। यह एक ऐसी पिशाचिनी है जो सारी सृष्टि को श्राप की दृष्टि में अधकारमय वना सकतो है। एकान्त में बैठ कर चिन्ता में निमग्न हो जाना मन की सञ्जब्ध तथ सङ्घित कर देता है श्रीर संसर्ग में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति का जीवन द रामय बना देता है। श्रत चिन्ता सर्वधा त्याज्य है।

श्रमली बार भन तुम चिन्ता के कारण की व के वशीभूत हो कर अपने मन्पर्क में आने वाले जिस दिसी पर ब्रोध उतारने की चेष्टा करो, उस समय कुछ काल के लिये श्राराम से बैठ जाश्रो श्रीर इस वारे मे सोचा । ऐसा करना लामप्रद प्रमाणित होगा ।

मानव प्रकृति की यह एक विलच्चाता है कि अप्रिय विचार हृदय मे पैठ वर पूर्णतया विस्पृत हो जाने वी चेष्टा करते हैं, क्योंकि श्रिष्ठिय विचारों का धारम्बार म्मरण श्राना हमें तनिक भी क्षेत्रिकर नहीं होता।

परन्तु सन भी गहराई में पैठ कर ये खप्रिय विचार गरु प्रकार को प्रक्षित उत्पन्न करने में तद्धीन हो जाते हैं। वह शक्ति हमारे खन्य विचारों के साथ एक धनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित कर होनी है और हमारे स्थाय को विना किसी प्रत्यन्न वारण् के चित्रचित्रा और कीथी बना देवी है।

चित्र विद्या क्यार कांधा वना दता है।

क्या छोटी २ साधारण वानों पर ही अपने अद्योस-पड़ीस के तोनों से रह हो जाते हैं और मामान्य भूकों का महा अनर्थ समझने लगा जाते हैं।

श्रतएव धैठ जाओ और शांत-चित्त से निवार करो । शीप्र ही तुन्हें अपने चिड्चिड्यन के बास्तविक स्रोत का पता चल जावता।

परन्तु स्रोत का पना पा जाने पर उसको बोतल में बन्द् रसने की पेटा मूल कर भी मत करो । बहिक उसके बारे में जिस किसी के माध्र जुल कर बात-चीत करो । अपने पित से, पत्नी से, मिन्न से इस निपय पर बाद-विवाद करो । इस बात की तनिक भी पिन्ता न करो कि वे लीग कीत हैं । जब उक वे लीग सुम्हारी बात की ध्यानपूर्वक मुने, बात करते जाओ । इस प्रकार हुर्य की महांस निकालने से तुझ उस खनवंचारी शिक को निर्मुक कर देते हो जो शीतर द्वारे एहने के बारण सुम्हें पिठ-

तुम्हारे श्रिष्ठव विचार नष्ट हो जायंगे । श्रत्र उनका रंग तुम्हारे श्रम्य विचारों तथा कियाकलायां पर न चड़ संक्रमा । तुम सीघ हो श्रपने साप को श्रम्य पुरुष श्रतुभव करने लगोगे । वह चिन्ता-जनित निराशा और अंधकार पूर्णतया विनष्ट हो जायंगे। तुम्हारा मुद्रा हंसता हंसता सा दिराई देने लगेगा और अड़ोस-पड़ोस के व्यक्ति तुम्हें देख कर तुम्हारे समज्ञ आने में आगा-पीछा नहीं करेंगे।

बुद्धिमान् पुरूष विसी बात के लिये भी वदापि चिन्ता, नृहीं करते ! जय वे दुःख अनुभव करते हैं, वे उसके बारे में मुक्त हृदय से बातीलाप करते हैं—और पुनः स्वस्थः चिन्त हो जाते हैं।

कभी मत भूलों कि चिन्ता चिता से भी भवंकर हैं।

डयायाम-शिचक

क्या हम दु:न्यो होने के कारण चिल्लाते हैं वा चिल्लाने के कारण दु:न्यी होते हैं? क्या हम भवभीत होने के कारण मागने की चेद्रा करते हैं वा भागने के कारण सबभीत हो जाते हैं ?

पद्म करत है या मानान के कारण अध्याव हा जात है। ये इतने मूर्यतापृद्धी प्रश्न नहीं जितने इमें प्रयीत होते हैं। इन का आधार तो यह मूल प्रश्न है कि हमारी शारीरिक किया पहले होती हैं श्रम्या हमारे मनीविकार की उत्पत्ति।

पहल हाता ह अथवा हमार मनाविकार का उत्पात्त । मनोनिज्ञान के घुरंघर विद्वानों की उत्तरीत्तर बदती हुई

सम्मति तो यही है कि खोदाकांश खबस्थाओं में हमारी शारीरिक किया ही पहते प्रकट होती है। इसे प्रसाखित करना भी कोई कठिन बात नहीं।

घुटनों के बल बैठ जाखी, नत-मस्तक हो जाखी,होनों हाथों को जोड लो, नेत्र मूंद लो-शीघ ही तुम खनुभव करोगे कि ईश्वरो- सुम्हारी शारीरिक खयस्या अपने बातुकूल भावना को उपस्थित किये बिना न रहेगी । खाद: इस हो कई महत्वपूर्ण सिद्धांत प्रतिपादत किये

द्यतः इस हो नई महत्वपूर्ण सिद्धांत प्रतिपादित किये जा सफते हैं।

सर्वत्रथम यह कि जिस प्रकार मन रारोग को प्रभावान्त्रित करने में समर्थ है उसी प्रकार रारीर भी मन पर अपना रंग जमा सकता है।

शारीरिफ परिवर्धनों से मानसिक परिवर्तन हो सकते हैं। इस फारण यदि हुम रिजन्तता अनुमय कर रहे हो ती उस समय दोनों हाथों से सिर को थाप पर, सिकुड़ कर क्षसों पर

मेंठे रहना तुम्हारे लिए तनिक भी हितकारी नहीं। ऐसे अवसर पर मुनकराना, शरीर के पट्टों को हिलाना

जुलाना कार्यात् पीठ को सीघा करना, वन्यों को फैलाना इत्यादि और किसी कानन्द्यर्थक काम में जुट जाना ही हितकारी सिद्ध होता है।

हाता है। रिप्तनायस्था की शारोरिक स्थिति यस्तुत: मानसिक पद का साम्र स्वक्रप है।

बाह्य स्वरूप ६। श्रात उठो श्रीर जाजर जंगल में से कुछ लकहियां (ईंधन की सामगी) काट लायो, श्र्यने उद्यान की मृमि को कुछ देर के लिये कुदाल से रोत्र देखी श्रयना लन्नी सैर के लिप परंसे दूर निकल जाओ। परन्तु जी कुछ भी करो, मन लगा कर करे।

काम करते समय वुम्हारा सुख फूल के समान दिला हो, मस्तक पर चिन्ता की एक भी रेखा दिखाई न दे । ऐसे प्रतीत हो मानो वुम प्रकृति के प्राहुश में भोले शिख के समान कोड़। कर रहे हो । काम करते समय साथ २ गाते जाओ श्रीर श्रानन्द भरी सीटियां बजाते जास्रो । सच जानी, तुम्हारा मन शीच ही तुन्हारे शगीर का श्रनुकरण करेगा और देराते ही देसते एक व्यानन्द-सयिनी भावना तुम्हारी उदासीन चित्तवृत्ति रा

स्थान ले लेगी । तुम्हें पिटित हो गया है कि मन और शरीर हिम प्रकार एक दूपरे को प्रभावित कर सकते हैं; अब अपनी बुद्धि से काम ली।

श्रपने स्त्राद को एक व्यायाम-शिक्क मान कर शरीर को श्रपने

श्रादेशानुसार कार्य फरने वाला बनाओं। जब तुम्हास मन खिल्लाउस्था में हो श्रवने शरीर को दी कि यह उमे प्रमन्त करे। विस्संदेह यह अवस्य तुस्हारी यर पालन करेगा।

निष्क्रियता ल्यर्थात

पूर्ण ञ्रालस्य

श्रवकाश सभी के लिये बाबस्यक है। जो सारा दिन शारीरिक पट्टों से नाम लेता है, जो मस्तिष्क मा प्रयोग करता है, जो गृहस्थी चलाती है, सभी की विश्वास की कावश्यकता है ।

परन्तु विश्राम श्रीर त्र्यातस्य मे तिल ताड वा धन्तर है। श्रालस्य तो उस जंग के समान है जो लोहे नो लग जाने पर

लोहे को भी खा जाता है। श्रातः त्याज्य है।

विश्राम इस से बिजकुल भिन्न वस्तु है। विश्राम तो हम्तगर

कार्य को बदल लेने से भी प्राप्त हो जाता है। इसे आलस्य की आवर्यकता नहीं।

हम जिसे 'विश्राम' कहते हैं वह प्रायः त्रालस्य के लिये ही यहाना होता है।

वहाना होता है। वहन के समय सब से अमृत्य बस्तु है। नभी तो अंगरेजी पट्टे लिख लोग कहते हैं कि 'Time is money' अर्थात् समय धन है। वरन्तु हमारे विचायतुसार तो धन में भी इस की बराबरों करने की सामप्ये नहीं क्यों कि 'Time once lost can never be recalled' समय नष्ट हो जाने पर पुनः लीट नहीं सकता जब कि धन पठ वार नष्ट हो जाने पर पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

श्रतः एक मिनट भी व्यर्थं नहीं गंवाना चाहिये।

कई लोग जब विश्राम के जिये बैठते हैं तो साथ २ छुछ न छुछ सोचते जाते हैं। पर कई केयल बैठना ही जानते हैं। वे जो केवल बैठे ही रहते हैं इस संसार में सदैव दुग्रा का उपमोग इसते हैं क्यों के उन का वह समय बैठे २ उन कल्पित आत्याचारों तथा छोटे सीटे कहाँ के बारे में चिन्ता करने मे ही व्यय हो जाता है।

इसी करण 'निष्कियन' को द्वयर्थक पर समझना काहिए । मानवर्षत्र दिन रात एक शक्ति डरभन्न करने में लगा रहता है। यदि उस शक्ति की प्रयोग में न लायें तो नह कड़कर प्रमाणित होती है।

शारोरिक कमें करने वाले पुरुष के लिए सर्वोत्तम निश्राम
 मितप्क वा कोई काम है --जैसे पद्ना। जो मनुष्य सारा दिन

मस्तिय्य से काम ले उसको सवा विशास किसी ऐसे काम में मिल सकेगा जिस में शारीरिक पट्टों के व्यायाम को ब्यावस्यकता हो—जैसे घोड़े की सवारी या यहुँई इत्यादि का काम।

तीभी, प्रत्येक पुरुष निष्क्रियता खर्चात् पूर्ण श्रालस्य से भी कभी २ लाभ उठा सकता है, जब कि एक स्थाध घंटे के लिये यह पूर्णतया निर्देश रहें।

परन्तु इस बारे में उसे सना सतर्क रहना चाहिये कि ऐसा स्नातस्य कहीं स्वामी न धन बैठे। जहां नक ही सके इस फा स्नाभय न्यूनातिन्यून तिया जाय स्वीर वह भी अपने उद्देश्य की पति के तिए इसकी एक निमित्त मानकर।

न्ति क तिर इसका रचन निवास प्रतास्तर । वचे हुए समय का सदैय सदुपयीग करना चाहिए। बुद्धिमान् पुरुष क्राज़स्य से सदा बचे और एक कवि के कथनानुसार नुमको भी यही बचित है कि:—

त ह ।क:— श्रालस्य त्यागी, श्रम से न भागी । यदि कीर्ति चाही, श्रम की निवाहो ॥

यास्त्रव में निरुवानी पुरुष सुख का व्यपिकारी नहीं होता। सुखी पुरुष वहीं है जो व्यपने स्नायुक्षों की शक्ति धारा की किसी न किसी नवीन वस्तु के निर्माण में निमन्न रखता है।

निष्कियता या पूर्ण श्रातस्य एक श्रीपधि है; श्रीपधियों की स्वस्य पुरुष की तिनक भी श्रावस्यकता नहीं।

रुचि को बढ़ाओं !

मानय-थन्त्र के भीवर शक्ति का एक बृहत् जलाग्य चंद पड़ा है जो सदा इस बाव की प्रवीद्मा में रहता है कि पुरुपार्थी पुरुष उसके यह निकलने का स्थान बना कर उस से काम लें।

ईश्वर ने 989 को सीचने तथा काम करने के लिये अनेको शक्तियों से सम्पन्न किया है, परन्तु जब तक हम दन शक्तियों के श्रभ्यास के लिये पत्रुर सामगी उपस्थित कर के उन्हें परिपृष्ट न फर तय तर ये उस यम्त्र के समान निष्ययोजन हैं जो संचालक शक्ति के जिला है।

जन्म सिष्ट विलवराना भी जब तक उद्योग द्वारा विकसिन म कर ली जाय इतनी महत्त्वपूर्यं प्रमायित नहीं होती।

मानव-प्रवृत्तियां कोमल वैधों के तुल्य है। वीधों की जल धीर बायु से चंचित रक्ता, वे मुर्मा कर नष्ट हो जायंगे; उन्हें उन का आहार देते रही, वे बढ़ते २ विशाल और मुख्द यृत पा रूप धारम् कर लेंगे । इसी लिए प्रत्येक व्यक्ति व्यपनी भागसिफ-प्रवृत्तियों को पुष्ट करने के लिए जीवन-वृत्ति के साथ २ कीई श्चन्य प्रिय-काम भी श्रवस्य रक्ने ।

यह म्रान्य प्रिय पाम उहां मनोरंजन या साधन बनता है वहां साथ ही साथ इनके डाग उन दवी हुई शक्तियों को भी प्रयोग में लाने का अधसर मिल काता है जो परिपुन्ट हो कर पश्चात् अमृत्य सिद्ध होती है।

जिस काम में हमारी स्वाभाविक रुचि होती है, यही हमारा सर्वेषिय-काम भी वनता है।

जीवन था एक सुनहरी निवम है कि :- 'कवि को बढ़ाओ'। किसी न विभी वार्य में, चाहे वह कुछ भी हो, अपनी रचि को बद्दान्त्रो।

कई बार एक ऐसा ब्यक्ति अपने आप को किसी मार्यालय फे मेज से जरुड़ा पाना है, तो श्रनुमन करता है कि असकी स्वा-भाविक रुचि शिल्प की श्रोर है और उसी में बह अपनी दस्ता दिखला सकता है। यदि ऐसे पुरुष को , अपनी स्वाभाविक रुचि के याम की क्योर ध्यान देने या तथा श्रपनी दवी हुई शक्ति को प्रयोग में लाने का कोई अवसर नहीं मिलता, तो निश्चय ही उस का कार्यालय वाला काम उसे श्रक्तिकर तथा श्रम-साध्य हो जायगा नौर उसको शारीरिक श्रीर मानसिक थनान का कारण यन जायगा । यह असन्तुष्ट तथा चिड्चिड्रे स्वभाव का हो जायगा। परम्तु यही पुरुष यदि मनबहस्राव का कोई ऐसा साधन चुन ते जिसमें उसकी शिल्प-विषयक प्रवृत्तियों की अभ्यास का अयसर मिलता रहे तो उसका दैनिक काम कष्ट-साध्य नहीं रहेगा।

स्नायु-जाल की एक शक्ति के मंद्यर का ताला खोल देने से घह महान लाभ गाप्त फर लेता है । उसका मानसिक पर्यवेतरण पिछड़ा हुआ और निराशायादी होने के स्थान पर अमगामी तथा

श्राशाबादी यन जायगा ।

मनबहुलाय का साधन त्रानन्दप्रद प्रमाणित होने के श्रतिरिक्त श्रिधिक उपयोगी भी सिद्ध ही सनता है । इसे जीवन की ठीस पृष्ठ-भूमि भी बनाया जा सकता है।

बहुत से मनुष्य जम्म के महापुरुप ये ---यह सच हैं; उनसे श्रधिक बनाये गये; परन्तु उनसे भी श्रधिकों ने अपने श्राप की

स्वयं बनाया ।

अपनी प्रवृत्ति के श्रतुकूल मन-बहलाव का कोई न कोई साधन अवश्य बनाओं। शपनी रुचि को वदाओं और अपनी अदृश्य शक्षियों की बढ़ने का अवसर दो।

अनावश्यक संघर्ष से वची!

रिसी व्यक्ति निरोप के विषय में यह कहना कि 'वह सदा सवर्ष से यच कर चलता हैं गर प्रशर से उस की निन्दा करना है।

यह सत्य है कि जब इस ऐसा कहते हैं तो हमारा तारवर्ष यही होता है कि उस पुरुष में चरित्र-वल का खमाव है, प्रलोभनों का मामना करने की शक्ति नहीं, और उपनी जीवन नैया भवसागर में हगमगाती हुई बिना किसी लद्य के बही जा रही है । उसके जिये तो स्वामी रामतीर्थ के शब्दों में 'जिस जगह निश्ती लगी वह ही किनाग हो गया'। ऐसे पुरुष या तो पक्के आलसी होते हें या ईंग्बर की पहुचे हुवे अकत । उनके मन में बहुधा वही भाष विद्यमान होता है कि 'किश्ती खुदा पे छोड़दू लगर की तोड दू'।

परन्तु मान नयन्त्र को कम से कम यस्त और परिश्रम स चलाते रहने के लिये सवर्ष से बच कर चलने का प्रश्न हमारे लिए भी कोई कम विचारणीय नहीं । हमे कोई न कोई हन श्रवरय हु उ नियालना चाहिये जिस के श्रनुसार काम करते रहने

पर हमारा मानवयन्त्र श्रनायास ही चलता रहे ।

भाम अपने आप मे कोई इतना दु रावाई नहीं होता । पर अय उसकी पूरा करने थे लिए अपनी शक्ति से बढ़ कर परिश्रम करना

पड़े तो यह श्रवस्य कप्र-साध्य हो जाता है।

हमारे श्रान्त. लान्त श्रीर चिडचिटा वन जाने का कारण प्राय' वह याम नहीं होता जिसे हम नित्यप्रति करते हैं, बन्कि उस का कारण तो यह काम होता है, जिस में हमारी स्वामानिक रुचि तो होती है पर उसने करने वा हम समय नहीं पाते ।

एक प्राचीन उपदेशक के इस कथन में कि 'जो काम भी तुम को करने के लिये दिया जाय, उसे व्यवनी पूरी शक्ति से पूर्ण करने का प्रयत्न करों,'भनोविज्ञान का एक गंभीर तथ्य निष्टित हैं।

जो मनुष्य इस प्रकार सच्ची लगन से इवपता काम निर्विध्र समाप्त फर वर को लौटला है, हो सकता है वह थरु कर चूर २ हो कर लौटे परसु किर भी वह सांसारिक सुगों का उपभोग करने के लिये तथा मन-यहलाव के काम में तन्मव होने के लिये

अपनी स्नायविक शक्ति को प्रचुर मात्रा में बचा लाता है।
इसके विपरीत जिस मतुष्य की रह रह कर अपने हस्तात कार्य
से मिनन अन्य विपयों के विचारों का निरंतर गला घोंटना पड़ता है,
अन्यत्र जाने की इच्छाओं को हचाना पड़ता है, और अप्राप्य
विपय सुखों के लिये मटकती लालसाओं को छुचलना पड़ता है,
वह रागेर और मनसे पूर्णंदया थक पर घर लीटता है। पुन: उसमें
कोई श्रन्य कार्य करने ही शक्ति नहीं बच पाती।

िस राधित डाग्र वह मानव-यन्त्र को गतिशोक रख सकता था, उसे तो यह ज्यर्थ की लडाइयां लड़ने में लगा देता है, अब और राधित कहां से आये। उसकी शक्ति का मण्डार रिक्त हो जाता है। अतः काम करते समय 'अनावस्यक संघर्ष से बच कर चलता'

भहा हितकारी सिद्ध होता है। हस्तान काम को एकाम हो कर करने और असम्बद्ध तथा असंगत विचारों को मन में न आने देने से यह गुए। प्राप्त किया जा सकता है।

एक ऋषेतुष्ट कार्वकर्त्ता सदा मानसिक कष्ट का आगी वनता हैं; इच्छापूर्वक मानसिक कष्ट भोगना तनिक भी लाभ नहीं देता।

श्राज्ञाकारी सेवक

"में, सब प्रकार से, प्रतिदिन, उत्तरोत्तर उन्नति कर रहा हू." इस कथन को वारस्वार दोहराने से जो व्याज्यवैजनक परियाम निकलते हैं, उन पर पूर्व विश्वास रस्र कर हम बड़ी स्त्राति प्राप्त कर सकते हैं। इम में एक महाच् सत्य निहित है।

मन का शरीर पर सीधा प्रभाव पड़ता है, विशेष रूप से उप-चेतना का !

मन की या तो श्राक्षाकारी सेयक बनाया जा सकता है या -फिर श्रात्याचारी, स्वन्छन्द शासक।

आजन्मल अनिद्रा एक बहुत प्रचलित गेग है। यदि सुम भी इस रोग से पीढ़ित हो तो अभी इस का प्रवच्य करें। मन की आहाकारी सेवक मान कर मानसिक शानियों को इस व्याधि की निर्मुल करने का आदेश हो। अपनी उपचेतना से भी काम सो।

भेड़ें गिनने की अपेजा एक अच्छा वयाय भी है। इस शातना ध्यान रक्षों कि तुम्हारा सोने का वांग ठीक हो। तुम्हारी सारी-रिक स्थिति भीर तुम्हारे पट्टे पूर्य विध्यान की अवस्या में हो। श्रीर सब से अधिक इस बात का ध्यान रहे कि तुम्हारे फमरे में बाजा बालु खा जा सके। अन्त में देखों कि तुम्हारों मानसिक खबस्या हो हुए। नहीं।

त्तर बहोँ, "मैं सी सरना हूं; निरूचय ही मैं मी मश्ता हूं"। इन राज्यें की दृद विदेशस के साथ बारम्बार दोहराओ और जय ऐसा करी तो सुम्हारा अभिशाय भी वस्तुत: यही हो। तदुपरान्त यह कही कि, 'श्रव सुफे नींद था रही है। में यज्ञात श्रमुभव करता हूं। में श्रपनी पलकों को खुला नहीं रख सकता।' किर कही, 'में स्रोता जा रहा हूं'। इसकी लगभग धोस धार दोहराशो श्रीर दोहराते समय इस क्रयन की सत्यता पर विश्वास करों।

सद्दन्तर बीस के काममा थीमे थीमे, महरे साँस ली। इस मिनट ऐसा करने पर तुम सो जाजोगे। संभव है, प्रथम धार सुम्हें सफतान मिले परन्तु कोई चिन्ता न करों। दूसरी रात फिर ऐसा करो; और तब तक करते जाजो जब तक आंटों मिच न जायें और तुम महरी निद्रा में निमयन न हो आंखों।

धन्त में तुन्हारी उपचेतना को विश्वास हो जाएगा कि जब तुम यह फहते हो कि तुम सोने जा रहे हो तो तुन्हारा श्रमिग्रय भी यही होता है, श्रीर आगे के लिये यह तुन्हारी सहायता को उपन रहे गी।

परन्तु यदि तुम्हें हो अपने कंयन पर हद विश्वास नहीं तो सुम्हारी उपचेतना भी तुम्हारी सहायता न करेगी।

बह सच्चे श्रादेशों का तो अस्ताहपूर्वक पालन करती है परन्तु इस कपट का कभी साथ नहीं देती।

शक्ति का अपव्यय

मानद-यन्त्र को अनावस्थक संपर्ष से बचा कर कार्य को निर्विदन समाप्ति के लिये एकापता को आधारयकता पर कुछ अकाश पीछे डाला जा चुका है। पर कई लोग एकामता को उदेश्य का—कार्य क्षेत्र निर्विद्र समाप्ति का—साधन गांत्र न बना कर इसी को उदेश्य मानने की भूल कर बैठते हैं। वे लोग जीवन में सफल नहीं होते।

ब्राप एक सिद्धहस्त तथा एक अनुभवहीन कार्यकर्ता की एक हो साम परा करने का प्रयत्न करते हुए ध्यानपूर्वक देखें।

सिद्धहस्त पुरुष व्यपने काम की एकामता से करना है परन्तु उसके काम करने के डंग से यह विदित नहीं होता कि उसको कार्य-सम्बन्धी प्रत्येक बात का ध्यान रराने के लिये कोई कप्त हो रहा हो या अधिक अस करना पड रहा हो। उसकी सारी क्रिया कानायास सरलता से होती दिखाई देनी है जब कि यस्तुत: वह भी अम कर रहा होता है।

दूसरी क्षोर कानुभव-हीन तथा कप्रवीया पुरुष भी पूर्ण एकाधता से काम करता दिखलाई देता है परन्तु बसके कार्य करने के ढंग से स्पष्ट हुंग्य फ़लकता है। यथार्थ में उस का खारा अयत्न एकामता क्षेत्र के लिये ब्या हो रहा है। वह एक पोर मानसिक शुद्ध में संजन्त है।

काम की समाजि पर वह अपने प्रयत्नों पर अभिमान प्रव-रिंग करता है और कार्य के परिणामों का मृत्य अपनी भावनाओं द्वारा निर्धारण परने की भूल कर बैठता है जब कि उसे किये गये काम की मात्रा का भी ध्यान रखना चाहिये।

यदि यह तनिक विचार करें तो उसे पता चल जावगा कि उसने अकारण ही शनिन का अपन्यय निजा । उपके प्रवस्तों के यारे में 'रोदा पहाड़ निक्ती चुहिया' वाली लोकोवित अचरशाः सार् हो सकती है।

कई लोगों में यह भ्रांत धारणा पायी जाती है कि काम की जितना क्रिप्ट बना लिया जाय, उतना ही वह भली भांति दिया जा सकता है। इसमें सत्य का होश मात्र भी नहीं।

प्रत्येक कार्यकर्ता की चाहिए कि वह जहा तक हो भरे फम से कम शक्ति का प्रदर्शन कर के नाम को संपादित करे।

एक सिद्धहस्त कार्य क्ता काम करते समय सदेव न्यूनाति-

म्यून गडवड करता है।

हम पुन स्वभाव के प्रश्न कर खाते हैं । जब खान हेता स्वभाव बन जाता है, मस्तिष्क एकामता मानि के प्रयन से मुक्त हो जाता है खोर हस्तमत काम में सङ्गीन हो जाने की समता प्राप्त कर तेना है।

मामान्य परिस्थितियों में सरसतापूर्वक किंग गरे काम में शीप्र क्षी सफलता के दर्शन हो जाते हैं।

प्रभागता का उचित प्रयोग मानज यन्त्र के लिए वह तेल हैं को उसके पहिंचों को गविशील बनाता है।

इस का अनुचित प्रयोग यह मैल सिद्ध होता है जी पहियों भी गति की विलक्त रोक देता है।

एकात्रता त्राप्ति के साधन (१)

मान की निर्विध सवाति के लिये एकपनता की कितनी आवर्यकता है, यह आप की अली आति विदित हो राया होगा। आजी अब हम इस विषय पर विचार करें कि मन को एनाभ किस प्रकार किया जाय। यह कहने वी आवर्यकता नहीं कि मन को एकाग करने के लिए मन को वश में लाना अल्वायस्पक है। परच्छे मन स्वभाव से ही बच चचल और शांकशतली है, इसे वश में लाता को लोहे के चने चवाने के समान है। जिस ने इसे वश में कर लिया मानी सारे विश्व पर विजय पाली। मगवान् शंकराचार्य ने लिया है कि 'जितं जगत् फैन मनी हि येन' जगत् की किसने जीता ? जिसने मन की जीत लिया ! इस श्रजेय मन फे खागे घतुर्धारी श्रजुन ने भी घटने टेक

इस खजर मन क जाग धनुषारी जजुन न भा धुटन ट दिये थे और कातर शब्दों में भगवान कृष्ण से यही कहा था--चछले हि मन: कृष्ण ममधि बलवट्ट्रस ।

चञ्चलं हि सनः कृष्ण असाथि बलवट्रह्मः । तस्याहं निम्नःं भन्ये वायोगिय सुदुष्यतम् ॥ (गीता ६ । ३४)

हैं भगवन, यह मन यहा ही चंचल, हठोला, हट, और बलवान् हैं; इसे रोकना मैं तो बायु को रोकने के समान अध्यन्त हुप्पार सममता हैं।

परन्तु इन विक्षितित उद्धरायों से यह न समक्त लेना चाहिए
कि मन सर्वेथा अतेन हैं। संसार में कोई बात खरान्ध्रय नहीं
हैं। 'A man can do what a mun has done' जो चार एक पुरुष ने कर दिखाई हो यह कान्य भी कर सकते हैं। पुरुष-भूमि भारतपर्य में तो एक नहीं सहस्तों पुरुषों ने मन को क्यने वहा में कर दिखाय। आवश्यकता है वेचल कश्यास थी। यदि पाठक एड-भरिता हो कर दु:स्त सुख को एक समान जानते हुए अपने करम तहफ की भृप्ति के लिए मन की यहा में साकर एकामता भामि की सन्तर नेष्टा करें तो सफदता स्वयं आकर परस्य चुमेगी।

मन की एकाम करने का अर्थ है किसी वस्तु में अविच्छित्र प्यान लगाना। हमारा प्यान उस वस्तु की ओर स्वतः आहुछ हो जाता है जिसकी और हमारी स्वामाविक रुचि हो। यदाः स्काप्रता प्राप्ति का मूल आधार रुचि ही है। रुचि को बहाओं!

कई बार हम देखते हैं कि एक पुरुष श्रापने हस्तगत काम की श्रोर तिनक्त भी ध्यान नहीं दे रहा। उस समय हम बहु नहीं पह सकते कि वह ऐसी स्थिति में है जब कि उसे किसी पात का ध्यान ही नहीं। ऐसी मानसिक स्थिति यथार्थ में संभव ही नहीं।

प्यान हा नहा । एसा मानासक स्थात यथाय स समय हा नहा । उस समय वह पुरुष श्रवरंगमेव किसी श्रन्य विषय के त्रारे में प्यान करता होगा । मन कभी भी निकम्मा नहीं रह सकता ।

पाठक ! यदि तुम अपनी उदरपूर्ति के लिए किसी व्यवसाय की खोज कर रहे हो तो भूत कर भी किसी ऐसे व्यवसाय को

यह उससे प्रथक हो कर किसी ऐसी वस्तु के पीछे र भागता होगा जो उसे रूचिकर होगी।

न जुन बैठना जिस की खोर तुम्हारी स्वामाविक रुचि न हो । तुम उस में अपने मन को कमी भी एकाप्र न कर पाओंगे । इचि के बिना एकामता मान्नि को चेटा करना शक्ति का दुरुपयोग तथा समय का अपन्यय है।

पर यदि तुम पहले से ही किसी ऐसे काम से सन्धन्ध रस्ते हो जो तुन्हें तनिक भी रुचिकर नही——वय क्या ?

उसे इचिका बनाओं।

संसार में कोई भी कर्म रोचकता से रहित नहीं। आवश्यकता है उस के रुचिकर पन को हुंढ निकालने को। जत: इस के लिए

चेष्टा करो ।

अपने काम पर अभिमान करो। अपना एक आदरों स्थापित फरी। अपने गुरा दोवों का विवेचन स्वयं करो। परन्तु सब से अधिक ध्यान अपने विचारकीएए को नया और वाता रसने की ओर तो।

सबे हृदय से हृंद निकालने का प्रयत्न करने पर तुम घ्रपने फाम के क्विकर पत्न को शीघ्र ही या लोगे। जब एक बार कचि

बद गई तो घ्यान देना कोई कष्टसाच्य घात न रहेगी।

• रुपि नदाना एकावता प्राप्ति का सर्वप्रथम साधन है।

एकाग्रता प्राप्ति के साधन (२)

हम ने देख लिया है कि कवि की समुझत करना एक।मता प्राप्ति की श्रत्यावश्यक सर्व प्रथम सीढ़ी है।

गात का अर्पाप्रकार से प्रवास चाहा है। एकापता—एक छोर मन को लगाना—एक ऐसी योग्यता है, जिसे जितना चाड़ी बहाया जा सकता है। दूमरे शब्दों में इसे स्वभाव में परिएान किया जा सकता है। और स्वभाव बनाये ही बनना है, खत: सतत कथ्यास की जावस्वकता यहां भी है।

एकाम होने के स्वभाव को इड्तापूर्वेक स्थापित करने के लिए जिस प्रकार के दैनिक अध्यास का आश्रय लिए विता काम नहीं चल सरुता, उस की एक सरल और साधारण विधि नीचे दी जाती हैं।

अपने समय में से बाध घंटा स्वाध्याय के लिए निकालना भोडें कठिन वात नहीं। प्रायेक पुरुष ऐसा कर सकता है। इस समय को तुम अध्यास के लिए सुरद्दित रख लो।

प्रायः लोग बक्त्यास पड़ने के ब्यादी होते हैं। कराचित् आप का मन भी किसी रोचक उपन्यास को पड़ने के लिए लालायित हो ठठे। परम्यु ऐसा नहीं करना। उस के लिए सुम ब्याय घंटे का ब्योर प्रथम् प्रयन्य कर लेना।

उपन्यास पढ़ने के लिए किसी परिश्रम की आवश्यनता नहीं पड़ती। वह रोजक होने के कारण स्वतः आप का स्वान आहट कर लेता है।

उसके स्थान पर आव कोई ऐसी ठोस, हानवर्षक पुस्तक पुन हैं जिस में आप का मन न समता हो । उदाहरण के लिए अर्थशास, इतिहास या राजनीति की कोई सारगर्भित पुस्तक उटा लो। चाहें श्राप का मन माने या न माने श्राध घण्टे के लिए. उम् पुस्तक को श्रवस्य पद्दो । उस की युक्तियों को सममने का पूरे। प्रयत्न करो । श्रपनी इच्छा-शांकि से काम लो । चाहे कितने ही प्रलोभन तुम्हें नियम मंग करने को क्यों न उक्सायें, श्रवने ध्यान को पूर्णतया इसी काम में लगाये रमस्तो ।

प्रथम बार आप इस काम को मुगम नहीं पार्वेने क्योंकि प्रारम्भिक अवस्था में स्थानाथ बनाना मुख्य नहीं होता । श्रदा सतत क्रम्यास फरते जाओ ।

एक दिन भी न चूकने का नियम बना लो। नियम बना लेने के उपरान्त उस पर दृढ़ रही। नियमाञ्चलार प्रति दिन जिस स्थान पर पैठ कर जितने समय के लिये स्वाध्याय करो उसमें किसी दिन भी व्यक्तिकम नहीं होना चाडिए।

धीरे २ तुम अनुभव करोगे कि तुम्हाय स्वयं-निर्धारित कर्म सुराम होता आ रहा है। और तदुपरान्त एक दिन ऐसा आ जावगा जब दुम्हें इस काम के लिए प्रवय करने की वनिक भी आवश्यकता नहीं रहेगी।

सतत अभ्यास ने तुम्हें आशा से बद कर पुरस्कृत कर दिया होगा। अन्न यह काम कट-साध्य न रह कर रोचक प्रतीत होता होगा।

रुचि उत्पन्न हो माने पर अब और उत्तेजना की आवर्यकता-नहीं रहेगी। प्रसंगवश नुम्हारा ज्ञान भी पर्याप्त समृद्ध हो गया होगा।

सतत अभ्यास और नियमानुवर्त्तिना से भी मन स्थिर होता है।

एकायता प्राप्ति के साधन (३)

मन को एकाम करने में नियमानुवर्तिता से बड़ी सहायता भिलती है। सारे काम ठोक समय पर नियमानुसार होने चाहियें। प्रात: काल विद्योंने से ठठ कर रात को सोने के समय तक दिन भर के ससत्त काओं से एक ऐसी दिलचर्या बना लेनी चाहिये कि जिस समय को कार्य करना हो, मन अपने आप स्वभाववश उममें तस्काल प्रवृत्त हो आय।

जिन पुरुषों का मन इस प्रकार उनके वहा में है वे खपनी मानभिक शक्तियों को स्वेच्छानुमार त्रिधर चाहें लगा सकते हैं। श्रव दन्हें इस वान की खायरयकता नहीं रहती कि कोई उनका पथ-प्रदर्शक बने। क्या कर्तव्य है और क्या खकर्तव्य उमहा

निरचय वे म्बयं ऋर लेते हैं।

जो लोग अभी भाषक हैं और अपने मन की अभीम शक्तियें को प्रयोग में लाना नहीं सीख पाये, वे बहुवा इस कारणा अपनरल रह जाले हैं क्यों कि ये बहुवा हुछ स्पर्य-दिख मान लेते हैं। ये सत्तत अस्यास नहीं करते। पूर्ण सिद्धि के विवा बृद्धि वहां!

एकामता प्राप्ति के लिए पीछे एक सरल कान्यास का रेस्स-चित्र रनाया जा खुण है। ब्लीर श्री कनेकों साधन हैं। ब्लीर माधर को मदेव सावधान रहना चाहिए कि वह किमी भी ऐसे प्राचमर को हाम से ज जाने दें जो एगामता वो स्थमाय में परियात राने में महाश्रक मिद्र हो संद्र।

यपा छम पुस्तक को, जिसे तुम खाध घंट के लिए प्रति दिन पदने का प्रयन्न करना चाहते हो, तथ तक प्राम्म्य न पदो, जय तक तुम दिन के खन्य कार्यों से उत्पन्न यक्षान को विश्राम द्वारा दूर न कर सो। जब तुम्हारा सरीर और मस्तिष्क पूर्यातया स्वस्थ हो कर पूर्वावस्था में श्रा जाय, तभी पढ़ना श्रारम्भ करो। श्रन्यथा तुम एक भारी असुविधा के साथ एक महत्त्वपूर्ण काम की धारंभ करोगे।

यथाशिक इस बात का ध्यान रक्खो कि तुम्हारी परिस्थितियां और बाताबरण तुन्हारे पथ में वायक न बनें, अपित सहायक सिद्ध हों । ऐसा शांन स्थान चुनो जहां बिन्न-बाधार्ये तुम्हारा ध्यान

भंग न कर सकें।

कुछ समयोपरान्त इन छोटी मोटी बातों का इतना महत्व नहीं रहेगा परन्तु प्रारम्भ करते समय इन की आवश्यकता पर

जितना भी जीर दिया जाय थीड़ा है। अपनी शारीविक स्थिति को भी मत भूतो । आराम-पूर्वक वैठो । वैठने के स्थान पर प्रकाश की कमी न होनी चाहिए ।

प्रारम्भिक श्रवस्था में, उन शारीरिक कठिनाइयों की छोड़ फर भी जिन से आप बुद्धिमत्ता से बच सकते हैं, यह काम पर्याप्त कठिन प्रतीत होगा। अतः आरंभ करते समय जहां तक हो सके, मन को चिन्ता और क्षेश से पूर्णतया विमुक्त कर लो।

तुम्हारा महान् उद्देश्य यह हो कि तुम्हारा स्तायु-जाल शतु न वन कर बुन्हारा मिल्र बना रहे। अतः यथाशक्ति अपने काम को स्नायु-जाल के लिए सुखद और सुगम बनाने का प्रयास करी।

यदि तुम सब प्रकार की चिन्ताओं तथा उद्विप्रताओं की

बरनस बाहिर निकाल कर विचारपूर्वक कार्यारम्भ करोगे ती निश्चय ही सफलता पात्रोगे। एकापता को हम उस सामध्ये का भी नाम दे सकते हैं

जिस के द्वारा हस्तगत कार्य के अतिरिक्त अन्य सांसारिक धंधों को हम पूर्णतया तब तक मुला सकते हैं जब तक हस्तगत कार्य सिद्ध न हो जाय।

एकात्रता प्राप्ति के साधन (४)

कई पाठक पृछंगे कि मन को एकाम करने से भला लाम ही क्या ?

.इस प्रश्न का एक उत्तर तो यह है कि मन की एराम करने की शांकि के बिना मनुष्य किमी काम का नहीं । जो लोग सुन के मनान चंचल और खन्धिर मति बाले हैं, ये संसार में कभी भी मफल नहीं होते । एकामियल पुरुष ही इस संसार में प्रत्येक दिशा में खतुआ बन पाते हैं।

बड़े ? बैतन इन लोगों वो हो मिलते हैं जो खपने मन के स्वामी हैं; जो खपनी मस्तिष्क-राक्ति को सुज्यवस्थित ढंग से जियर पाई उपयोग में ला मकते हैं।

भनोधिज्ञान के व्यतुमार इम प्रश्नका उत्तर यह है कि पक्तापता के बिना हम व्यप्ते व्याप के क्षिण भी उपयोगी प्रमाधित न होंगे।

किसी विषय में निरन्तर भ्यान देना मन के शामन के विना संगव नहीं।

मत का यह स्वभाव है कि वह कुन्नेक वार्यों से खिनक इक्छा-पूर्वक किसी एक ही वस्तु की और ब्यांत नहीं दे सकता । यदि हम प्रत्येक अस्थायी मनोभाव की दया पर खपने खाप को नहीं होड़ना पाहते हो मत को एशाव करने की शिला अवस्य प्रत्या करनी होगी।

"एक ही ध्येय में, स्थिरतापूर्वक, बिना इधर अधर अटिंग, ध्यान सगाने की शक्ति, निस्सन्देह, अपूर्व चुद्धि की सूचक हैं" यह श्रीमान चेस्टरफोल्ड का कथन है।

इसमें संदेह नहीं कि अपूर्वबुद्धि वाले महापुरुषों में ये गुए। जन्म सिद्ध होता है, किन्तु में इस सिद्धान्त को भी हटतापूर्वक मानता हूँ कि महापुरप बनाये भी बनते हैं और श्रधिकतर वे खपने प्रयत्नों से ही बन दिखलाते हैं।

जी पुरुष अपनी जान्तरिक शक्तियों का पूरा ज्ञान रस्ता है श्रीर उन्हें उपयोग में लाने की विधि को भी जानता है, जिस

जिस विषय में जितनी अधिक रुचि बढ़ाश्रीरी, उसमे उतनी ही

काम को करना चाहेगा, अवश्य कर दिखलायेगा। एकामता और रुचि का परस्पर सम्बन्ध आप जान चुके हैं।

सरलता से एराप हो सकोगे। रुचि बढाने का अर्थ है उस विपय के बारे में पूर्ण ज्ञान भाग्न करने की चेटा करना। ज्यों २ तिहृपयक ज्ञान बहता जायगा आप वा ध्यान अपने

श्राप उसी श्रोर श्रारूष्ट्र होता जायगा ।

जो विपय पहले जाप को नीरस प्रतीत होता था अध वही रोचक तथा मनोरंजक लगेगा।

श्रत: एकामता प्राप्ति के लिए अपने ज्ञान की चुद्धि करो,

मधीन कल्पनाश्रों तथा मौलिक विचारों की समुग्नत करो।

ज्ञान-रहित मन ही एकाम होने मे कठिनाई उत्पन्न करता है।

सफलता की भावना

रोम का कवि विरज्ञिल नौकाओं की एक दोड का वर्गान परते हुए जीतने वाले न्हा के बारे में लिखना है कि, 'वे जीत सकते हैं क्योंकि उन्हें विश्वास है कि वे जीत सकते हैं"।

कायरता से उड कर मानवयन्त्र की गति को रोकने वाली श्रीर कोई यस्तु नहीं।

श्रपनी शक्तियों में इड विश्वास से बढ़ कर इसे उत्तेजना

देने वाली कोई श्रम्य सामध्ये नहीं। सफलना उसी पुरुष को शाप्त होनी है जिसे हद विश्वास

दिलाया गया ही कि यह सफल हो सरता है। सफतता की भावना एक स्वर्णिम चाभी है जिस स सुझवसर षे द्वार सुगमता से शोने जा सकते हैं। जिन पुरुषों में यह मनोहर फल्पना करने की योग्यल विद्यमान होती हैं, वे चन्नति की चोटी पर पहुचते दर नहीं लगाते ।

भारत यह है कि पुरुष 'यदि मनमा व्यायति तदाचा यदनि तत कर्मणा करोति" जैमा मन में ध्यान करता है वेसा ही वाणी से योलता है और शरीर से धर्म बरना है। मानव प्रशृति ही अस

येसी है कि मनुष्य व विचार तथा उन की कम्पनायें कियात्मक रूप धारण करने की पूरी चेष्टा इस्ती हैं और क्रियायें स्वमाय से परिएत होने की श्रीर श्रमसर होती हैं। यदि तुन्हें खानी खाशा व अनुसार मकला नहीं मिलती, जय कि धन्य व्यक्ति उभी काम में आध्येजनक उन्नति कर रहा

हैं, तो इस का कारण दु द लेना कोई कठिन वान नहीं।

निरुपय ही तुम पर यह मय सवार है कि तुम सफल नहीं

हो सकते । एक कवि के राब्दों में मैं तो खाप को यही कहूंगा कि—
'भय रहित जीवा, भय रहित मरना उचित है मित्र ।
भय सहित जीवन मरख हैं दोनों महा ख्रपयित्र ॥
निर्भय रहो, हह हो गही यरवोध चर्यक एंथ ।
यह दे रहा उपरेश हैं हिर क्वित गीठा मन्य ॥
तुम तो भवमस्त हो कर स्वयं ख्रपने पर एक शक्तिशाली
प्रतिर्थय लगा लेते हो । एरन्तु दुलरा व्यक्ति दह विरवास रखता है

कि उत्तरो उल्याकां हा अवस्य पूर्या होगी। उसकी भावना ती समुचित है परन्तु तुम अनुचित ढंग से इत्यना कर रहे हो। अतः तुम्हारी अपेंदा उसे अधिक सकलत।

होती है।

सहैव अपने आप पर तथा अपनी शक्तियों पर विश्वास रक्तो । सत्य जानी कि सुप्त भी उन कार्यों को सिद्ध पर सफते हो जिन्हें अन्य फर दिराते हैं, आयश्यकता है केयल सफलता की भावना करने की योग्यता की !

की भावना करने की योग्यता की 1 इसमें आपको विश्वास दिलाओं कि तम

खपने श्रापको विश्वास दिलाशो कि तुन में भी काम करने की स्नमता है। सदेव सफलता के स्वप्न देखों। उपचेतना से काम तो।

प्रतिदिन सोने से कुछ समय पूर्व और जागने पर तत्काल अपनी आन्तरिक राष्ट्रितयों के गुरा गाने से कुछ भिनट स्वय करो।

श्रहानी मनुष्य इसे सिध्याभिमान का नाम देगा परन्तु एक मनोवैद्यानिक इस को धातम-सूचना या श्रात्म-संकेत कई कर पुकारेगा।

मेरे कहने का यह व्यक्तियाय मत समम लेला कि सफलता

को भाषना करने से ही वुम सभी काम सिद्ध कर सकते हो । हा ऐसी परुपना श्राप की कार्य समता को प्रचास प्रतिशत श्रवस्य बदा देगी।

सोपान का निर्माण

' हमारं भीवन की अधिकाश घटनाए देवयोग से घटित होती हैं," इस मन के विरद्ध यदायि संसार के साहित्य में यहुत कुछ किया जा जुका है, सोभी, मानन-सन्तति इसी को हटपूर्वक मानती चली जारहो हैं।

इस से बड़ा भ्रम ससार में और कोई नहीं। श्री बीगनासिष्ठ में गुरु पसिष्ठ मगवान् राम जी को स्वट शब्दों में कहते हैं फि-'यथा सबतते, बेन तथा तेनानभूवते'।

रवा स्वयत, यन तथा तनातुनूबता। श्वकमेविति चास्तेऽन्या व्यतिरिक्ता न दैवष्टक् ॥ 'जी जैना प्रयत्न करता है वह उसके फलको वेसाही बानुभव करता

है, अपने कमें से प्रथक देव या प्रारक्ध कुछ नहीं।' यो 3 बाउ 1/2 "जिस क्षेपान द्वारा हम ऊपर चढ़ते हैं, उस का निर्माण हम स्वय करते हैं।" यह एक मनोबी झानिक का सारग्रिस्त क्यम है, "कीई भी अच्छा या जुग काम तप्त नहीं होता । भने ही हम मूल जाय या सुमा करतें, किन्तु हमाय स्नायु-नाल न तो कभी मूलता है और न समा करता है।"

साराश यह कि कोई भी बात तुन्छ नहीं । वुद्धिमान् लोग प्राचीन काल से इस बात को दोहराते था रहे हैं कि प्रत्येक विचार तथा प्रत्येक काम चरित्र पर एक बमिट छाप छोड जाता है। एक वर्ष फे पश्चात् हम बही बन जाते हैं जिस की कल्पना हम आज बैठ श्रवस्य निकलता है। खतः वर्तमान ही भविष्य का निर्माता है। शरीर के विषय पर ध्यान देने से इस तथ्य की सच्चाई सहज हो जोंची जा सकती है। जो मनुष्य श्रीपधियों द्वारा श्रयवा श्रन्य ध्यसनों द्वारा शरीर का दुरुपयोग करता है, दयह भुगतने पे विभा छुटकारा नहीं पाता। प्रकृति के वैंक में से जमा किये हुये धन से

खिंपिक निकाल लेला फदापि संभय नहीं । मानसिक पहा में भी यह बात कुछ कम सत्य नहीं । यहां भी मछति एक हृदय-होन ऋखदायिनों सिद्ध होती हैं।

जो मनुष्य असावधानी सेकान करता है, जो जीवन के सामान्य दायिखों की वपेता करता है, भन्ने ही समसे कि इसे में विन्ता की कोई बात नहीं परन्तु एक न एक दिन उसकी सारा बिल अवस्य जुकाना पड़ेगा।

बहु क्षताबंभानी जो खाज नगश्य समको जाती है, किसी अधिक दायिरवर्ष्यं काम का अथवा किसी बड़ी समस्या का सामना बरने के समय खसकतता का कार्या अमाणित होगी।

संसार में बहे २ कार्मों को करने वात्ता पुरुष नस्तुत: वही होता है जिसने इस सोपान का स्वयं निर्माण किया हो जिस के सहारे वह साधारण कार्मों को भली मांति करता हुआ शिखर

राज है जिस्तर कर राज्य का राज्य निकार किया है। जिस है सहारे वह साधारण क्रमों को भली मांति करता हुआ शिखर पर पहुँचा। मनुष्य का चरित्र दैवसेगा से नहीं बन जाना ! वह उसका

निर्माण स्वयं करता है और अपनी इच्छा के अनुकूल उसकी किसी न किसी सांचे में ढालता है।

ती न फिसी सांचे में ढालता है। ठीक ढंग से सोचोगे तो तुम काम भी ठीक ढंग से करोगे। होटे २ कामों को भी मन लगा कर करी, बड़े २ काम ध्रपनी देख भाल स्वयं कर लेंगे।

> "बहा कि छोटा कुछ काम कोजै। परन्तु पूर्वापर सोच लीजै॥ विसा विचारै बादे काम होगा।

थना ।यचार याद काम हाला । कमी न खच्छा परिशाम होगा"।।

संकोची मत बनो !

कई लोग संकोच के कारण उन्नति के प्य पर अन्नसर नहीं हो पात । वे लोग भीर, बद्ध-जिह्न, तथा बोलने और काम करने के समय सदा आगा-पीछा करते हैं।

वे नहीं सममते कि 'दीर्घमुत्री विनश्यति' बहुत देर तक

आगा-पीछा करने याला नारा को प्राप्त होता है।

ऐसे पुरुष धीर २ कारम-विश्वास की भी की बैठते हैं और प्राय: कपने मन की यह ममफले के लिए विवश कर देते हूँ कि वे समीपवर्त्ती लोगों से सब प्रकार से होन हैं।

इस होनता थी साबना की उत्पत्ति का कारण यह होगा है कि उनके विचार बाह्मसुत न हो कर कानमुंग होते हैं। उनहीं सारी शक्तियां केवल इस बात की जानने के लिए एकाय हो पाती हैं कि इन्य लोग उनके बारे में क्या विचार रनते हैं।

इस प्रकार लोकमत से भयभीन रहने याले पुरुष व्यप्तो शक्तियों का अपन्यव करते हैं। नाधारणनया सभी लोग अपने विचारों में ही लयतीन रहते हैं। उनके पास अन्य पुरुषों के विचारों में तिमन्ता करने का शायः समय नहीं होता। संकोच को दर करने की सर्वोत्तम विधि निम्नलिखित है। (१) श्रपनी रुचि के द्वेत्र को विस्तृत करो।

(२) किसी निश्चित उद्देश्य की पूर्ति के लिये प्रयत्न करी।

ज्यों २ तुम्हारी रुचि का चेत्र विस्तृत होता जायगा, त्यों २ हुम्हारे विचार वाह्यमुख होते जायंगे तथा तुच्छ श्रीर कल्पित

श्रन्यायों से दूर हटते जार्थंगे।

यदि जीवन में दुम ने अपना कोई चहेरय निश्चित कर लिया हो तो जिन को लोग कठिन परीत्तायें सममते हैं, उन्हें तम सुश्रवसर सममते लगोगे।

जिन मतुष्यों के जीवन में किसी निश्चित उद्देश्य का अभाव होता है, वही मनुष्य बहुधा संकीची होते हैं । उन्हीं के सिर पर इस भाव का भूत सदा सवार रहता है कि अन्य लोगों के मेरे वारे में क्या

🔫 विचार हैं।

ऐसे लोगों का जीवन जल-धारा में बहती का रही उस लकडी के दुकड़े के समान होता है, जो तरंगों के थपेड़ों से कभी इधर बह जाता है, कभी उधर।

संकीची लोग श्रपनी विचार-शक्ति को आत्म-ग्लानि तथा ब्यात्म-विमह द्वारा व्यर्थ नष्ट कर देते हैं जब कि इसी के सहुपयोग

से वे सफलता की सीडी को शीधातिशोघ तय कर सकते हैं।

श्रतः जीवन का कोई लह्य बनाओ और श्रपनी विचार-शक्ति को उसे पूरा फरने के लिये प्रयोग में लाखो। पगन्तु इस से भी अधिक आवश्यकता इस बात की है कि उस लह्य पर तथा उसकी

संपादित करने वाली ऋपनी सामर्थ्य पर दृढ़ विश्वास रक्स्तो । लद्य स्थिर कर लेने पर तुम अपनी उच्चाकां लाश्रों की पूर्ति के

साधनों की खोज में इतने तहलीन हो जाओंगे कि मनोताप तथा

श्रात्म-ग्लानि के लिये तुम्हें तनिक भी समय न मिल सकेगा।

अब तुन्हें यह चिन्ता तिनक भी न सतायेगी कि लोग तुन्हारी निन्दा करते हैं या स्तुति । इस के विपरीत अब तुम अन्य लोगों का मूल्य आंकने तथा उन्हें समफ्त की चेष्टा करोगे । अपने शीवन का चरेश्य निश्चित कर लेने से तुम शक्ति का एक ऐसा प्रवाह उत्पन्न कर लेते हो जिस के समत्र अन्य अनर्थकांगे विपारों को टिकना फठिन हो जाता है।

जिस पुरूप को अपनी मंजिल आंगों, के सामने दिग्गाई देनी हो, यह भना उस तक पहुंचने के लिये सीधे मार्ग को छोड़ कर पगईडियों का राह क्यों लेगा।

सदम निरीच्या

यदि जापने एक अंबेश लेटार क्टार्ड किपलिङ्ग की 'किम' नाम की पुस्त्रक की पड़ा हो तो आप को स्मर्या होगा कि 'किम' को गुमुषद का काम सिराने के लिए सर्वप्रथम होटे २ अनेक पदायों से परिपूर्ण एक थाली दिराई गई, किमकी बस्तूओं को छुद्ध चुळ देराने के प्रधात तसे वन के नाम बताने थे।

धास्तय में उसे आंधों को उपयोग में काने की अर्थात् सूरम

निरीत्रण की शिवा दी जा रही थी।

बहुत पम व्यक्ति श्रांहों को साक्ष्याती से प्रयोग में लाने हैं। यही कारण दें कि इतने लोग युरी हमरण शक्ति होने पर असंतीप प्रकट करते देहे। जाते हैं।

रमरण शकि स्मरण राजने नक हो सोमिन नहीं । यह तो इस किया की विधि का कान्त मात्र है।

स्मर्ग रखने के लिए यह ऋत्यावश्यक है कि स्मर्ग्याय विषय . की छाप तुम्हारे मन पर ऋमिट रूप से पड़े। देखना मुख श्रीर बात है, निरीच्चा मुख श्रीर । दोनों में महान्

🤻 अन्तर् है।

यदि तुम किसी वस्तु पर सामान्य दृष्टि हाली भ्रीर उसे

फेनल देखो तो उसकी दृष्टि-निषयक छाप तुन्हारे मन पर अवस्य पड़ेगी परम्तु उसका चित्र कुछ धुन्धला सा तथा श्रस्पष्ट रहेगा ।

पर यदि तुम उसे देखने के साथ २ उसका सूच्म निरीक्षण भी करी तो उस वस्तु के सभी श्रंग सुन्हार मन पर अभिट रूप से

श्रंकित हो आयंगे, तुम स्वयमेव उस का मिलान श्रन्य पदार्थी से फरने लग् जास्रोगे। कई कल्पिन चस्तुओं के साथ उसका सम्बन्ध

स्थापित करोगे ।

श्चाने चत्र कर श्राप की पता चलेगा कि ऐसा करना अच्छी स्मरण-शक्ति की श्राधार-शिला रखने के समान है।

'किस' का खेल निरी इन्य शक्ति की विकसित करने का एक श्रवता उपाय है। इस का श्रध्यास करना श्रति हिसकर है क्योंकि

जब तक तुम्हें सुद्म निरीचण करने की योग्यता प्राप्त न होगी हुम पभी भी स्मरण रखने में सफल न हो सकोगे। कहाबत है कि Practice makes a man perfect 'करत

करत अभ्यास के जडमति होत सुजान'। श्रातः सूदम निरीत्तगा की शक्ति को समुन्तत करने के लिये तित्यप्रति श्रभ्यास करी।

श्रपनी आरंकों के माध २ श्रपने कानों का भी उपयोग करी। हो सकता है कि तुम्हारे कान तो पूर्णतया स्वस्थ हो जब कि तुम

यधार्थ में मानसिक बहरे होवो । स्पर्गेन्द्रिय की व्यवहार में लाते हुए, नेच मूंह इन, 'क्रिम' ये खेल यो खेलना भी ऋति लाभकारी है।

यदि आप अन्त्री स्मरण-शक्ति वे इच्छुक हैं तो अपनी इन्द्रियों को सुशिहित करना आरम्भ कर हो।

निरीचगा-कला का अभ्यास

इन्द्रियों को सुरि।चित करने के विषय पर वन लोगे की गभीरता से विचार फरना चाहिल, चो खपनी स्मरण-शक्ति ही महाने के डल्ड्स हों।

यदि तुम पेवल देराने श्रीर स्ट्म निरीक्तण वरने से अन्तर जानना चाहते हो तो इस श्रभोलियित अभ्यास को वर देखी।

स्पाप ने डाकरताने की एक खाते वाकी टिकट को सहस्त्री पार दखा होगा। क्या श्चाप उस टिकट का विस्तारपूर्वप पर्यान कर सकते हैं ?

कागन का एक राजि दुकडा लो खोर दाकराने की टिकट पर जो हुद्ध सुद्रित हैं, खपनी समरण शक्ति र खाबार पर उसकी पूरी सची तैयार करो।

जब तुम वन सन बातों की लिय लो जो तुम्हें हमरण छा सर्हें तो एक दूसरा कागन का टुकड़ा लो खीर सामने डाक्साने की टिक्ट रस लो। खब कमसे एक नची सूची बनाखी।

इस बात ना ध्यान रक्सो कि कोई बात बूटने न पाये । जब तर तुन्हें निस्चय न हो जाय कि कोई बात लिखने से नहीं चयी भारत्वार टिक्ट पर दृष्टि दौडाओं।

तदुपरान्त दोनों सूचियों को परस्पर मिलाओ । तुन्हें यह आन कर वडा आश्चर्य होगा कि तुन्हारा ज्ञान कितना कम है। अब तुग जान जाओरो कि मेरे इस कथन का क्या ऋर्थ है कि जब हम यस्तकों को देखते हैं तो हम प्रायः उन का निरोक्तमा नहीं करते। निरीक्तण शक्ति की क्टाने का एक श्रीर उत्तम उपाय यह

छोटा सा खेल है, जिसे चार्लस टिक्कन्स वड़े चाव से खेला

करता था। उस की विधि इस प्रकार है।

सायंकाल काम करने के पश्चात् कार्यालय से घर को लीटते समय मार्ग में किसी दकान की ऐसी खिड़की का ध्यान करी जी भिन्त २ वस्तुन्त्रों से भरी हुई हो । जब तुम उस के सामने से ही कर त्याने बड़ो तरे दिनक भी ठहरे बिना देखी कि कितनी बस्तुओं को तुम अपनी समर्ए-शक्ति में विठा सकते हो।

ज्यों ही घर पहुँची, जो बुद्ध स्मरण रहा ही, वसे लिखली। इसरे दिन अपनी सूची की साथ लेते जाओ और विद्की के

मामान के साथ उसका मिलान करो।

प्रथमवार तुन्हें आध्यये होगा कि तुम कितना कम स्मरण रख सके; फिन्दु सतत अस्थास के पश्चात् तुम एक दृष्टि में दी बहुत कुछ स्मर्या रहा सकने की चुमता प्राप्त का लोगे।

श्रम्यास के साहारम्य को कभी सद भूलो।

स्मरगा-शक्ति का एक रहस्य

अपनी इन्द्रियों को मुशिवित करते समय गन्ध, स्वाद और स्पर्श को मत भूलो।

यह सत्य हैं कि व्याधुनिक सभ्यता के प्रभाव से इन्द्रियों द्वारा एकतिन की हुई स्थना इतनी विश्वसनीय नहीं रही, फिर भी यह बात निर्वितार है कि जितने अधिक सहायक हमारी स्मरण शक्ति

की पीठ पर होंगे उतनी ही वह तीव्र होगी।

सांसारिक ज्ञान की प्राप्ति का साधन क्यों कि हमारी उन्द्रियां ही है, खतः उनका हुशाय होना खत्यावस्यक है।

इस भूमएडल पर, जो बस्तुतः रंगों, दश्यों तथा ध्वनियों का एक खद्भुत प्रदेश हैं, खनेकों ऐसी शक्तियां हैं जिनके विषय में हमारी इन्द्रियां विलकुल मीन हैं।

ये तो उन संदर्शों का जो वाहा-जागन निरम्तर भेजना रहता है, केवल कुछ अंश ही हदयांकित कर पाती है। हम फेवल इस बात का ध्यान ररा सकते हैं कि ऐसा खांशिक खंक्या सुन्पष्ट तथा अमिट हो।

ब्राक्षो, ब्रज्यहम सारी बात वा ब्राह्मय सममने काप्रयम फरें। मनोबेज्ञानिकों को मध्यति है कि स्मरण-राक्ति विचारों के परस्पर सम्बन्ध से सम्प्रन्य रसती है। यदि हो विचार एक साथ

मन में बिठाये आयं तो ने परस्पर सम्बन्ध बना लेते हैं। भविष्य में, जन एक की बाद दिलावी जाती है तो दूसरा स्वयं स्मरपा हो जाता है।

रनरप्त है। जाता है।

परीज़ा के लिए हैस्टिंग्ज की लड़ाई का ध्यान करों । १०६६

ईत्वी अपने खाप साथ में स्मरण आ जायगी । कारण यह कि
ये दोनों बातें स्टूल में एक साथ रूमरण कराई गई थी। जब वुमने
एक का ध्यान किया तुमरी अपने खाप स्मरण हो गई।

स्मरण-राकि भा रहत्व निवक्त सावाराण है। स्मरणीय वार्तों का आपम में टह सम्बन्ध स्वापित कर देना ही इस धा आधार है। परन्तु शास्त्र्य में इस बात का ध्यान अवस्य रहना वाहिए कि मुख्य बात को झाप तुम्हारे मस्तिष्क पर गहरी साथा अमिट हो। कार्यसाधक इन्द्रियां वह उत्तीलक-दण्ड है, जो स्मरण-शक्ति को सचेष्ट करने में सहाबक सिद्ध होता है।

भू-पारिकार

यदि भेरे सारे पाटक मेरे सम्मुख बैठे हों और में उन से यह प्रश्न कहें कि 'तुन्हारी स्वरण-शक्ति कैसी हैं ?' तो निम्मन्देह सुभे बड़े २ विचित्र उत्तर मिलेंगे।

क्षमालुमार ये श्रेष्ठ से ले कर निकुष्ट तक होंगे। कई तो यह उत्तर होंगे कि एक समय था, जब कि उनकी स्मरण्याकि श्रात तीन थी, परन्तु अब कुछ दाल से शिथिल होती वा रही है और फई कहेंगे कि यह श्रेष्ठ है। पर श्रेष्ठ के श्रानिरिक्त बाकी सभी उत्तर अग्रह सममने चाहिए।

अवाई तो यह है—और मैं चाहता हूं कि यह भली भौति भक्ट कर ही जाय—कि यदि आप इस ममय पूर्णतया स्वस्थ है तो सच जानों कि अयु की अपेदा आप की स्मरण-शक्ति कभी भी अन्छी न थीं।

शारीरिक स्वस्थता, वथार्थ में, उत्तम स्मरया-शक्ति वा सर्वेषधम साधन है। त्रास्वस्य शरीर से वढ़ कर मस्तिष्क की शक्ति का हास करने वाली और कोई बस्त नहीं।

उन होगों को, जो स्मरण्-शक्ति बटाने के श्रमिलायी हैं, मैं. यहीं कहूंगा कि मब से पहले श्रपने स्वास्थ्य को सुधारों । पश्चात् श्रपनी शक्तियों के बारे में यदि सुम्हारी माधनायें सुन्छ हों, तो उन को हृदय से निकाल बाहर करों।

मुम्त पर विश्वास करो कि श्रमी तुन्हारी स्मरण-शक्ति का इंड नहीं विगदा । बात कदाचित् इतनी दी है कि तुम ने श्रपनी टिन्ट्रयों को अभी तक सुशिक्षित नहीं किया अथवा तुम्हें स्मरण करने की विधि नहीं आती।

निरीक्त्या-शक्ति की सक्त अभ्यास झग समुन्नत करो; निश्चय हो तुम बच्छी स्मर्ग्य-शक्ति के स्वामी वन जाणोगे।

चातुरी का स्मरण शक्ति से कोई सम्बन्ध नहीं, यदि है नी बहुत कम । बहुतेरे चतुर लोग बुरी स्मरण-शक्ति के सारण असंतोष प्रस्ट करते देखे गये हैं।

यदि तुम श्रवने श्राप को विश्वाम दिका चुके हो कि हुम्हारी स्मराग-राक्ति निजम्मी है, तौभी ज्ल्साह-डीन होने की कोई पात नहीं।

श्राज से फिर समक हो कि यह सो भवी चंगी है। तुन्हें सो केवल यह सीन्त्रना है कि यह अधिक उपयोगी कैसे वने । इसकी विधि श्रमते लेकों में पहिला

स्मरण-शक्ति बढ़ाने का प्रथम नियम

जित सोगों ने 'शार्का इडोस्व' नास की खंगरेजी पुस्तक को पढ़ा है, उन की विदित होगा कि गुप्तचर शार्काक होस्ता छानेक हत्या कारहों पर चलता किरता विश्वकोष था । सहकों घटनायें यह विस्तार सिहत वर्षांन कर सकता था। परन्तु साथ ही खनेकों , विपयों का, जिनके वारे से सामान्य व्यक्तियों को भी पर्यात झात होता है, उसे मुनक भी बोछ न था।

शार्क होम्स जैसे मतुष्य संसार में धनेकों कित सकते हैं। यहतेर सतुन्य जो अपने हेनिक कार्य के बारे में साधारण यात में समराग की राव महते, क्रिकेट व्यक्ति क्रीझ विषयक वार्तों की स्मराग स्थाने में खाआर्थनाक शांक का प्रदर्शन करते हैं।

एक विद्यार्थी, जो संमव है अपनी पढ़ाई का एक असर भी न दोहरा सन्ता हो, खपनी उस पुस्तक के बारे मे, जिसमें उसने भिन्न २ देशों की टिज्टों वा संपद कर रखा हो, प्राय: ऐसे पूर्ण ज्ञान का परिचय देता है कि बड़े २ विद्वान भी विश्मित हुए मिना नहीं रह सबसे।

शर्लाक होन्या से उस पाठशाला के विद्यार्थी तक रहस्य

गर ही है।

प्रस्थेक पुरुष उन्हीं बातों को स्मरण राप पाता है, जिनमें समयी कचि होती है।

क्रचिकी में ऐसी चाभी से तुलना कर चुका हूं जो मनुष्य की श्रदृश्य शकियों के पृत्त भएडारों की मुगमता से धोल सकती है; क्रवि ही एकायता प्राप्ति की सीड़ी है और रुचि से ही स्वभाव यन पता है।

मचि श्रीर अच्छी स्मरण शक्ति यमज बहिनें हैं। जिन बाता

में हमारी रुचि हो उनकी स्मरण रयना ही सहज नहीं उनकी भूल जाना भी अतीव फठिन होता है।

यदि तुम अपनी समरण शक्ति के बारे में विलक्त हताश हो

चके हो तो अपने मस्तिष्क की किसी एक कोठरों की भली भांति पडताल कर देखी।

डमके किसी न किसी कीने में तुम अने रों ऐमी वार्ते भरी

पात्रोंने, जिनकी स्थिरता तुम्हे अवस्य अचम्भे मे शल देगी। उनका सम्बन्ध मले ही किनेट, फुटबाल, या किसी श्रान्य

काम से हो, परन्तु उन से तुम्हें वह विदिन हो जायगा कि वस्सत: तुम्हारी रुचि का विषय क्या है।

जीवन को मुखी श्रीर सफल बनाने के लिए उस रुचि नी बढ़ाओं । स्मर्श-शक्ति बढ़ाने का प्रथम नियम भी यही है।

इच्छा-शाक्रे का प्रभाव

ं मन पे श्रध्ययन की मनोरंजकना का एक कारण यह है कि इसका राज्यान्तर्गत प्रदेश श्रविकांश में श्रवात है।

इसमा राज्यान्तरीत प्रदेश श्रीषकांत्र में श्रद्धात है। विद्यान ने कुछ ऐसे सिद्धान्तों वा प्रविपदन कर लिया है, जिनके श्रद्धारा मन काम करता है। यथा हम यह भली मांति जान गये हैं कि भ्रिन्न २ मानिमक कियायों किस प्रपार से घटित होती हैं, ननका आधार क्या है तथा श्रदने उद्देशों की पूर्ति के

तिए उनका सदुपयोग कैसे किया जा सकता है। परन्तु अभी तक हमारे मानसिक ज्ञान की हमारे शारीरिक

ज्ञान से बुलना नहीं की जा सकती।

हम अपनी शारीरिक शांकियों की भीमा को असी भांति
ज्ञान चुने हैं। यथा हमें विदित हैं कि एक सुरिग्लित और
स्वादान क्यायाम-क्रत केवल छः कीट के लगभग ही जैना कुर सकता है या वस सैकरक में २०० ग्रज ही बोड सकता है।

अतः हमारा यह अनुसान कभी भी अशुद्ध नहीं हो सकता कि सतो कोई एस फीट कूट सकता है और न कोई पांच नेकंड में सी गम दीड़ सकता है। एस्तु हम अपनी मानमिक शक्तियों, भी सीमा की दूर से भी नहीं देख सके। इस का विस्तार फर्टा मक है, हमें तिक भी शांत नहीं।

यदि मन सम्बन्धी गवेषणाओं से, अन्य विश्वान को पूर्णतया पृथक् भी कर दिना जाय, सी भी विज्ञान क्षारा प्रतिपादित सरय इतनी मात्रा में पचा रह जाता है कि इस अचम्मे में पढ़ कर यह तिर्णय करने में असमये हो जाते हैं कि मानसिक शक्तियों की फोरें अन्तिम सीमा भी है या नहीं। विज्ञान यह भली भांति सिद्ध कर चुका है कि एक सराफ मन दूसरे ब्रशक्त मन पर सहलों भीलों की दूरी से भी व्यपना प्रभाव डाल सकता है।

यस्तुतः इच्छाशक्ति, जिस का विस्तार सहित वर्णन श्रामे चल कर किया जायमा, शक्ति के एक श्रमन्त मण्डार की जननी हैं।

इसका प्रभाव हमारे प्रत्येक काम पर श्रवस्य पहता है। श्रातः स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए इच्छा-शक्ति की सहायता श्रवस्य प्राप्त करो। वह तुम्हारे प्रत्येक काम में उत्तेजना प्रदान करे, जापा सिद्ध न हो।

'जहां चाह, तहां राह' यह फहने की वैक्षानिक विधि है कि 'जय तक इच्छापूर्वक प्रयत्न न किया जाय, मनुष्य यह नहीं जात सकता कि यह एक हमा को कर सकता है या नहीं'।

कल्पना-शक्ति से काम लो

यदि तुम श्रपनी स्मरण-शक्ति समुन्तत करना 'चाहते हो तो सर्वेषयम इस बात का पता लगाओ कि किस प्रकार की कल्पना करने की कुशकता तुग्हें जन्म से प्राप्त है।

आंरों मृत्वलो, रेलके इंजिन की कल्पना करों । क्या सुम मन की खांखों से रेल के इंजिन को देख सकते हो ? क्या तुम्हारा भानसिक चित्र उतना ही स्पष्ट है जितना कि इंजिन का छपा हुआ चित्र ?

जो लोग कल्पित पदार्थों के मानसिक चित्र मली भांति देख सकते हैं, वे दृष्टि-विषयक कल्पना करने में कुशल होते हैं।

पुतः द्यांत्रें यन्द्र करलो । कल्पना करो कि वर्षा की बून्हें छप छप करती हुई तुन्हारो त्यिडको के शोशों पर पड रही हैं।

क्या द्वम इस राव्द की करूपना डारा सुन सकते हो ? क्या यह मानसिक शब्द ठीक उसी प्रकार चाहे जैसा कि वर्षा की

यह मानासक शब्द ठाक उसा अकार चाह जासा एक वपा का वृदें तितृको के शीशों पर पड़ कर उरपन्स करतो है ?

बिंद हां, तो तुम्हें श्रवताः विषयक करणना शक्ति प्राप्त है। इसी प्रकार न्यारं, स्वाद श्रीर गंध का श्रवतम्य मन द्वारा प्राप्त करने का प्रयत्न करो। मिन्न र श्रीमं में मिन्न र प्रदार की करणना श्राप्त होती है। कई करणना द्वारा क्यल देग पति हैं, दूसरे शब्द सुन समते हैं; बहुत से दोनों प्रकार की करणना कर सकत

हैं। यह ढूंडना ऋत्यावरयक है कि क्सि प्रशार की करपना फरने की कुशलता दुम में विद्यमान है। कारण विलक्षल साधारण है।

क्ष) कुशलता तुम में विद्यमान है । कारण विलक्षल साधारण है । यदि तुम दृष्टि-विषयक कल्पना करने में कुशल हो तो उम यस्तु को देखती, जिसे तुम स्मरण रखना चाहते हो ।

उदाहरए के तौर पर, यदि यह किसी का नाम है तो इसे जिस्त ली।

यदि तुम अपश्-विपयक कल्पना करने मे प्रवीण हो तो निन्संदेह तुम स्मर्त्णीय यान को कानों द्वारा भली भावि सुनते हो।

छतः यदि हुम किसी कविता को करठस्य करना चाहते हो

तो उसे ऊंचे स्वर से बार २ पढ़ो।

स्मरण् रहे कि मन एक यंत्र है। पहले यह सीराना चाहिये कि यह किस प्रकार काम करता है। सहुपरान्त इम के पीछे स्वयं न पल कर इसे अपने आदेशानुसार चलाओ।

यदि तुम युद्धिमत्ता से कल्पना-शक्ति द्वारा काम ली तो यह स्मर्रण-शक्ति की महान् सहायक सिद्ध हो सकती है।

नाम और आकृतियां

प्रायः, प्रत्येक पुरुष के मुत्र से यह कई बार मुनते में प्राता है कि 'मुक्ते लोगों की काकृतियां स्थरण नहीं रहतीं' या 'मैं नाम स्मरण नहीं रहा सकता'।

इस का कारण यह होता है कि हम बहुधा नामों को ध्यान-पूर्वक नहीं मुनते या मुना अनमुना इर देते हैं।

शोधता से दिये गये परिचय से नाम की व सुन पाना कोई बड़ी बात नहीं। परन्तु उचित तो यह है कि यदि तुम नाम को नहीं सुन सफे तो फिर पुछ लो।

लोग इसे छुरा नहीं सममते, धेवल तुन्हारे सन मे ही यह भावना होती है कि वे इते छुरा समर्केंग । हां, यहि दोबारा मेल होने पर उन्हें पता चल जाय कि तुन्हें उनका नाम भी स्मरण नहीं, तो वे अवस्य छुरा मानेंगे ।

ख्रतः नाम की भली भांति सुनी ख्रीर तदुपरान्त पिछले पाठ में बताये गये उपायों से उसे स्मरण कर लो।

यदि दुम दृष्टि-विषयक कल्पना करने में कुशल हो तो एकांत पाकर उसे लिखलो। यदि तुन्हारी कल्पना श्रवण-विषयक है तो

जंचे स्वर से उसे दोहराओं।

. दूसरो बात है नाम श्रीर श्राकृतिका परस्पर सम्बन्ध स्थापित करना। इसके लिये मन ही मन में दोनों को दृदतापूर्वक एक साथ रसने का प्रयत्न करो।

सूरम निरोचण के लाभ जाप जान ही चुके हैं। जतः अपनी निरोचण रानित की ज्यवदार में लाखी। शीच ही उस व्यक्ति का एक मानसिक चित्र लीच ली। उसकी आंदों किस रंग की हैं? उस के सुद्ध का ज्याकार कैसा है ? उसके वालों का कीन सा रंग हैं ? इस्यादि।

इत्याद । यह समस्त ब्योरा उन खुंदियों का काम देगा जिन पर स्मरणः शक्ति को श्रयलम्बित किया जा सकता है।

अगली बार ज्यों ही तुम मुख देखोगे, नाम अपने आप स्मरण हो जायगा।

निरोत्तरण फरने का कर्य है एकाय हो कर व्यान देना । जिस यस्तु में यदार्थ में च्यान दिया जाता है, उसकी भूत जाना करीय कठिन हो जाता है। नाभ और चाकृतियों के स्मरण न रहने से कपा चपनी स्मरण्यापिक की खुरा मंत कहें। यह तो आप की कसावधानी तथा प्यान न हेने का परिणाम है।

यदि आप उपयुक्ति हो। से नाम और आष्ठितयां समस्य रस्ते का अभ्यास करें तो तिस्पय हो खपनी स्मरख-शक्ति के बारे में आप की यारख बदल जायगी।

कविता को कराठस्थ करना

जय व्याप फिसी सुन्दर फविता को सुनते हूँ वा पढ़ते हैं तो , उमको क्रकस्थ करने के लिए व्याप का मन स्वयमेव लालायित हो उठता है। गय के सुन्दर २ आगों के बारे में भी ऐसी लालसा प्राय बस्त्रह हो जावा करती है।

द्यत: ऐसे श्रवसरों पर उन्हें सुगमता से स्मरण फरने के लिए

रटने की एक शुद्ध विधि नीचे लिखी जाती है।

मनोबेहानिकों ने स्मर्या-राक्ति के विषय पर बहुत मनन के पश्चात् जो प्रजुभन प्राप्त किया है इसका तथ्य यह है कि कविता को हुनडे २ करके कष्टम्य करने की प्रयंत्वा यदि वारम्यार आयोग्पान पृश्च जाय तो शोध स्मरण हो सकती है।

साधारण—िमन्तु दोषपूर्ण—िविधि यह है थि बुछ पीहत्यों की धारम्बार तम तक दीहराको जब तक वे भली भांति स्मरण न हो जायं; तहुपरान्त कुछ पीहत्यां इसी मकाग फिर स्मरण की जायं स्रीर तदननत बुछ और । इस प्रकार बहुत प्रयन्न के प्रधात् सारी करियता कर्यत्रस्थ की जा सकेगी।

इस विधि से बहुत सा खनावर्यक परिश्रम करना पहता है ।

कई स्थानों पर पिक्तयों के खन्त और खादि से क्रियम सम्बन्ध भी
स्थापित करने पहते हैं, जब कि वहाँ पिक्तियों में परस्पर कोई सम्बन्ध
नहीं होता। यही क्रियस सम्बन्ध खागे चल कर स्मृति के पब में
बाधा प्रमाणित हों है। ब्यौर बुधा इन्हीं के कारण, कई लोग
किसी यियोप पंक्ति तक तो कविता को दोहरा होते हैं परम्सु तसुपरान्त उन का मस्तिष्क राजी ही जाता है।

जैसा कि उपर लिया जा चुका है कविता को मण्डस्थ करने

की शुद्ध विधि उसे वारम्वार आधीपान्त पढ़ जाना ही है।

कुछ बार ऐसा करने के पश्चात् तुम अनुभव करोगे कि तुम सारी कविता की आधोषान्त दोहरा सकते हो क्यों कि तुमने अनजाने ही उसको करठस्य कर लिया होगा।

उपर्युक्त विधि, वस्तुतः, पांच में लेकर दस पद्यों तक की कविना

के लिए परमोपयोगी है।

पर यरि आप को बहुत लम्बी कविता कपटस्य करनी हो ती प्रथम वसको कई छोटे २ टुकड़ों में बांट लो और किर प्रस्थेक टुकड़े को उद्धिवित रीति हो स्मरण कर लो।

दोनों विधियों को अपने आप कर देखो । उनके परिशास हुन्हें रोचक प्रतीत होंगे।

हमारी समरण-शक्ति का खेल

स्मरणशक्ति को बढ़ाने के लिए जी जी देखल बनाये गये उन में से सर्वोत्तम खेल पाठकों के लाभार्थ नीचे दिया जाता है।

खेलने वाली दो साधारण ताशों के पत्तों को परस्पर फेंट दो।

पत्तों को उनका मुख़ नीचा करके एक मेल पर फैला दो ।

मान ली 'झ', 'म' क्यीर 'स' तीन रेसलने वाले हैं । सर्वप्रथम 'झ' अपनी इच्छा के अनुसार कोई दो पत्तों का मुख सीधा
कर देता है। यदि में बोड़ा निकलं—अर्थात् दो बादराह, दो
गुलाम या एक ही नाम के कोई अपने दो पत्ते—तो 'झ' उन्हें उन्हों लेता है और पुनः दो पत्ते और सीधे करता है। यदि में लोड़ा न यनें तो 'झ' उनका मुख नीचे करके उनको यथास्थान रख देता है। तदनन्तर 'स' दो पत्तों का मुख़ सीधा करता है। मान लो 'क्ष' ने एक बादशाह खीर एक गुलाम सीधा किया। अब 'ब' एक नेतम और एक गुलाम का मुख सीधा करता है। यदि वह 'क्ष' के गुलाम के स्थान की भूल नहीं गया तो वह तत्काल उसको उठा लेगा और ठीक निक्लने पर गुलामों कं जोड़े को उठाने का अधिकारी होगा।

तदनन्तर यह और पत्तों को सीधा बरता है। जब 'ब' जोडा बनाने में असफल हो जाता है और पत्तों को बधाल्यान उनका मुख्य नीचे की और बरके रहा देता है, तब 'स' की बारी झा जाती हैं और इसी प्रकार खेल चलता रहता है।

एक रितनाड़ी जितने भी जोड़े बना सके बनाना जाता है श्रीर तय तक उसकी बांधी समाप्त नहीं होती जब तक यह ऐसा फरने में श्रासफल नहीं हो जाता!

करने में श्रसफल नहीं हो जाता। इस खेल में जीत उसी रिजलाडी की होती है, जो श्रन्थ जिलाडियों द्वारा सीचे किये गये वसों का नाम वा स्थान भली

भांति स्मराण रत्न सके।
इस खेल को खेलने की कोई दूसरी विधि बिलकुल नहीं।

यदि तुम यह स्मरण नहीं रस सनते कि कीन २ से पत्ते सीधे किए गए और क्हां २ वे पड़े है, तो तुम कदापि जीत नहीं सकते।

पूर्ण एकाप्रता की भी अत्यावश्यकता है। यदि तुम तिनक सी श्रसावधानी कर बैंड तो श्रवश्य हार जाओते।

दुरी स्मरण् शक्ति वाले एउ बार इस खेल को श्रवश्य रोल देरों । कदाचित् उनकी घारणा बदल जाय ।

कतिपय नियम

स्मरण-शक्ति को समुन्नत करने के लिये ऋधीलियिन नियमों पर चलना अत्यावश्यक है।

हमारे हृद्य पर उस वस्तु की महरी तथा त्रसिट छाप पड़े जिसके बारे में मुख्य स्वरण ररजा हो । उचि को बढाना कीर पूर्ण एकामता की प्राप्ति सुरुव साधन हैं ।

एसा त्रिचार कभी मत करों कि तुन्हारी स्वारण-शक्ति सुरी सथा निकम्मी है। इसने विपरीत अपने आपको जनाते रहों कि तुन्हारी स्मरण-शक्ति उत्तम है। यह आरम-सूचना वडी लाभ-अद प्रमाणित होती है। और स्थरत्या रहे कि ऐसा कहने में अम तिमक भी भूक नहीं बोलते।

दूसण ऋतिरिक्त अपनी स्मरण-राक्ति पर विश्वास रक्तो । किसी बात को श्मरण करने की चेष्टा करने पर जो तक्त्य सर्वापरि हो उसको प्राय सत्य जाना ।

यहुण वही विचार सत्य सिद्ध होते हैं जो मन में सर्पप्रथम प्रकट होते हैं।

स्मृति का आधार है विचारों का पारस्परिक सम्बन्ध । स्मरण रर्तमें के लिए एक ही प्रकार की कार्तों की सदैव साथ ? स्मरण करो । वो वस्तुओं का प्रस्पर जितना अधिक मेल होगा उतना ही गीज एक का विचार दूसरी को बाद दिलाने की चेश करेगा। सोचना मानव प्रकृति है। परन्तु उकांतुसार सोचने का ' प्राध्यास करो। उदेख-हीन की भानि न सोचों, न बोलो। वे मन वार्ने सहायक मिद्र होनी हैं।

यह रमराग स्वयो कि ग्रन्छ। स्वास्थ्य ग्रन्छी हमरण् शक्ति

का मृत् ग्राधार है। पर्याप्त व्यायाम श्रीर ताला वायु स्फ़र्तिमय मन के लिए श्रत्यावस्थक हैं।

श्चरने श्रदोस पडोस के लोगों तथा वस्तुओं के बारे में श्चरने ज्ञान को चढ़ाश्रो। सभी वस्तुषं, जिनका तुम्हारे विचारों से खुछ भी मन्त्रन्थ है, तुम्हारी स्मर्ख-शक्ति की कदाचित सहायक हैं।

श्चन्त में, में आपको पुनः यही सम्मति हंगा कि कचि की महाश्री।

मानसिक खिन्नता का निरोध

 मेरे सभी पाठक कभी न कभी मानसिक खिलता की अवस्य अनुमन करते होंगे, इसमें मुक्ते तितक भी सन्वेत नहीं । इस न्याधि का सामना प्राय: प्रत्येक पुरुष की करना पहला है ।

विक्रावस्था में यह जताना साधारणतया कठिन होता है पि पस्तुतः यत चया है । हमारा मुख उदास और चित्त दिन हो जाता है, आहम-स्लानि की भावना जाग उठती है, संसार नीरस और अंध्रकार्पूर्ण दिखाई देने लगता है, और जीवन निष्प्रयोक्षा सा प्रशेष होता है।

इस दुरायपद ज्याधि की भी एक श्रीपधि है, जिस प्रकार श्रम्य रोगों की ।

इस भी उत्पत्ति वा कारण एक ही विषय पर अधिक देर तक सोचना या किसी ऐसी कठिनाई के बारे में विचार फरना है, विसका हल मिलना कठिन हो।

जब किसी कठिन समस्या पर निरंतर विचार परते २

मस्तिष्क पूमने लग जाता है परन्तु इल के दर्शन श्रभी दुर्लभ दिसाई देते हैं तो एक स्वस्य पुरुष भी उस मानसिक व्याधि का शिकार हो जाता है।

मानसिक विकारों के साथ २ शारीरिक परिवर्तन भी श्रवस्य होते हैं, श्रतः हमारा शरीर हमारी विद्यावस्था की श्रवरय न्यक्त कर देता है। जन्टर लोग शारीरिक रोगों के लिए प्राय: वायु-परियर्तन की

सम्मति दिया करते हैं। मानसिक व्याधियों को दूर करने के लिए

मांनसिक परिवर्तन कर देखी। जय तुम खिनता अनुमय करते लगो, सोचना स्थगिन कर दो । अपने सन को किसी अन्य काम या विषय में सुगा दो । वह काम वा विषय जितना ही मनोरंजर तथा भिन्न होगा उनना ही ं हिनकर सिद्ध होगा।

क्दाहरण के तीर पर घर से दूर निकल जाओ और टैनिस इत्यादि कोई खेल खेलना प्रारम्भ कर दो । खेल में मन लगाओ । पीरे धीरे तुम उस खेल में इवने बल्लीन हो मांश्रीने कि ,रिप्रना

धनुभव करने का तुम्हें अवसर ही न मिलेगा। शरीर की भांति, मस्तिष्क भी थक जाया करते हैं । धके हुए

मस्तिप्क को स्यस्थ बनाने के लिए श्रीर नवी स्फूर्ति प्रवान करने के लिए, ताजा वायु, धूप, ईसमुख मित्र और किसी काम में तन्मय हो जाने से यद कर उपयोगी चस्तुएं और कोई नहीं।

उपर्यंक विधि से मानसिक परिवर्तन करने के पश्चाम् तुरहारी मानसिक शक्तियां पुनः पुष्ट हो जायंगी। तुम नये दृष्टिकोया से देखना

श्रारम्म कर दोगे श्रीर यह जानकर तुम्हें अवस्मा होगा कि

ी सिसता न जाने कब दर हो गई।

स्नायु-जाल

श्राभ दल श्रपनी दुर्वलक्षाओं के लिए. श्रपने स्नायु-जाल की दोपी ठहराना बड़ा लोक-पिय हो गया है। बहुधा, वे लोग, जिनकी स्ताय-शक्ति कमजोर होती है इस बात पर मिथ्याभिमान करते देखें जाते हैं।

मुमे संदेह है कि उन का शुछ अंस्पष्ट सा विचार यह है कि यह बुटि स्वभाग, सहदयता, शिष्टता तथा विचारों की विलक्षणता की चौतक है।

यथार्थ में सवाई तो इस बात में है कि ऐसे लोग ऋपने लिए तथा अन्य सभी व्यक्तियों के लिए अहितकर होते हैं।

जब वे लोग जो कि अधानत और चिड़चिड़े होते हैं अपने रतायु-जाल की दोपी ठहराते हैं, तो वन का क्यन केवल मिथ्या प्रताप ही होता है। अधिकांश अवस्थाओं में, उनकी अशान्ति चीर विड्चिड्रेपन का कार्ण , अजीर्गता से : अधिक कछ नहीं होता ।

परन्तु कोई भी कारण क्यों न हो, अभिमान करने की निश्चय ही कोई बात नहीं होती। यदि वास्तविक कारण अजीर्णता नहीं ती आत्म-संयम का श्रभाव होगा।

मनुष्य या तो मन का स्वामी हो सकता है, या फिर मन की

स्वामी होने देता है। कार्य-सम्पादन करने के लिए मन की वश में रखने की आव-

रयक्ता की तुम स्वीकार कर चुके ही। ती फिर पूर्ण विश्राम की प्राप्ति के हेतु मन की यश में रखना क्यों नहीं सीखते ?

े वदि छोटी मोटी बार्ते बिगड़ कर तुम्हारे स्वभाव को संतुद्ध

कर देनीहें, तो विश्वाम करो कि इन के लिए दोषी स्नायु-जाल नहीं। यह तो आहम् सबम का अभाग है जिस का कारण यह अनभिज्ञता है कि कब और कैसे विश्वाम करना चाहिए।

स्रोर सुम्म पर 'विश्वास करो, महज ही अधीर और अशान्त हो उठने में गर्व करने की कोई भी बात नहीं।

भव तुम विश्राम करो, ठीक ढंग से करो। अपने सब शंगों

ेरी शिथित कर दो; अपने रारीर को सुसी बनाओ। अपने मन को भी ममान सुसी रक्तो। मत भूलो कि अधि-कारा घटनायें जिनके बारे में हुम चिन्तित ही अभी तक नहीं

कारा पटनायें जिनके बारे में हुम चिन्तित ही खमी तक नहीं पटीं। कोई भी इंजिन तीजतम गति से निरन्तर नहीं चल सकता। प्रति दिन यिगुद्ध,विधाम के लिए दुछ समय पूथक् रक्स्तो।

प्रात् दिन विशुद्ध,विश्राम क लिए दुछ समय प्रथक् क्यते । '' सन के इंजिन को भी कभी २ तेल को आवश्यक्ता आ पड़ती है; और उसके लिए सर्वोत्तम तेल शान्ति है ।

त, जार उसके तिथ स्वाचिक तेत सान्य ठून ' जो लोग सन को वहा में रचना सीय चुके हैं, अधीरता और अशान्ति के शिकार नहीं होते। वे अपनी दुवेलताओं वा हुटियों

के लिए स्नायु जाल की दोपी नहीं ठहराते।

सीधा सोचो

संभार में वहतर लोग ऐसे हैं जो निरंतर धिन्ता में निमान रहते हूं। उत्तरा यह रोग श्रायः असाध्य हो चुका है, परःतु यहि उत्तरे पूठा शाय तो वे यह मातने को कभी भी उदात न होंगे कि वे चिन्तातुर रहते हैं।

ऐसे लोग अपने परिवार तथा अपने मित्रों के सभी विचारों का दावित्व अपने ऊपन के लेते हैं; उन की बुटियों और उनकी श समय वर्तमान के लिए नहीं बल्कि अन्य लोगों के भविष्य-चिन्तन में व्यय करते हैं। वे केवल असाध्य निराशावादी ही नहीं होते। सच तो यह है

क्षत असाज । तरामाधार हा बहा हता र सप ता यह ह - कि वे प्रत्येक खवस्या में आंध्यारपूर्ण पत्त की देराने के अनिरिक्त अपनी चिन्नाओं में—जो कि पाया सरव होती हैं—प्रत्यपुद्धों की चिन्नाओं को भी बरवस जोडते रहते हैं, जो बहुषा छुत्रिमहोती हैं।

ंबस्तुतः यह देहा सोचने का परिणाम है। तो होग सीधा नहीं सोचते उनमें एक प्रकार का मानमिक व्याहस्य पाया जाता है—उनमें तप्यों का यथार्च मृल्य डांकने कीर उनके पारस्परिक

ह--- इतम तथ्या का यथाथ मृत्य खाकन खार उनक पारस्पारक सम्बन्ध को निर्वारख करने के प्रति एक खनिन्छा होती हैं! ये लोग नहीं समक्रते कि खकारख- चिन्ना किसी को भी

लाम नहीं पहुंचाती, यहां तक कि स्वयं चिन्ता करने वाले व्यक्ति को भी । इसका कल सदैव चिड्निडापन ही निकलता है । जीवन लम्बा है, श्रीर संसार एक विशाल तथा विस्मृत प्रदेश

जावन तथ्या है, आद सहार एक विशास तथा , विस्तृत अद्दर्श है। छोटी-मोटी भूकों का मूल्य उस चित्त-संबोध से भी कम होता है जो चिन्ता-मस्त पुरुष को होता है। अरोत को भूकों और अधिष्य के भयाचिन्ता करने के लिए डोर्सों

ही एक समान तुच्छ विषय हैं। गतशोको न कर्तव्यो भविष्यं नैय चिन्तयेत्। वर्तमानेषु कार्येषु वर्तयन्ति विचक्तणाः॥

वतमानपु कावपु वतवान्त विश्वसाराः॥ चिनातुर पुरुष वस्तुतः इछ २ स्वाधी श्रीर श्रपने श्राप को

सभी वस्तुओं का केन्द्र समस्तने वाला होता है। प्रत्येक विषय पर एक ही टिप्टिगोण से विचार किया जाता है कि 'अमुक बात का सुक्त पर क्या प्रभाव पड़ेगा' ? कोई आरचर्य नहीं कि ऐसे पुरुष टेड़ा मोचा करते हैं।

यदि आप भी मीधा सोचन में अममर्थ हैं तो अपने से अपने '

श्चाप को प्रथक्का लो।

निर्चेष्ट हो कर विचारों को प्रहण करने के बदले श्रापने श्राप को विचारों का प्रेपक बनाओं।

वस्तुओं को उनके वास्तविक स्वरूप में देखने की चैक्ष करो । तिज्ञ को ताडु मानने से क्या लाभ ?

धनकमाने की विधि

क्या खाप के मन में कभी यह विचार भी उत्पन्त हुखा है कि क्यों इतने लोग अपने अमृत्य समय का अधिकांदा मारा अपने अज्ञास पड़ोम के व्यक्तियों से निष्भयोगन ईंप्यां करने में गया देते हैं ? अपया उतने समान बनने की क्यों निष्फत बेट्टा करते हैं ?

कुमारी 'क' ने व्यक्तिजी वन कर व्यक्तवंत्रक सफलता प्राप्त की है। से सी क्यों न ऐसा ही करूरे ?

श्रीमान 'ज' ने लेग्यर बन कर बहुत धन का संवह कर लिया है। मैं भी क्यों न यही काम कहाँ ? ऐमी बात हमने कई बार सुनी होंगी और ऋषिरों ने कही भी होंगी।

मानव प्रकृति की यह एक वही मूल है कि हम कैयल इस कारण किसी काम की करने के लिये लालायित हो उठते हैं क्योंकि किसी क्षम्य पुरूष ने उस में मक्तला पायी । परन्तु इस प्रकार आयेश में ब्यावर किमी का अनुकरण करने से जहां एकाय सफल होग है वहां सहस्रों की असफलना का मुख देखना परना है।

यदि 9म मुम्त से इस का कारण पूछो तो मैं यही उत्तर दंगा कि तुम तुमहो श्रीर कुमारी 'क' कुमारी 'क' है। यह इतना साधारण।

सरल और स्पष्ट उत्तर है कि हम बहुधा इस की उपेता कर देते हैं। श्रपने को श्रशुचोद्मश बन्त्र द्वारा देखी। तुम में कहीं न कहीं

कोई ऐसी शक्ति छिपी है, गुर्खों का कोई ऐसा सन्मिश्रय है जो पूर्णतया तुन्हारा अपना है।

संसार उत्सुकतापूर्वक तुन्हारे उस गुरा के चमरकार की देगाने की प्रतीसा कर रहा है। शत्येक व्यक्ति में नवीनता तथा

मौलिकता की सम्भावना है।

तुम अपनी सूक्ष्म परीक्षा करी । भूल जाश्री अन्य लीग क्या कर रहे हैं। यह तथ्य हृदयंगम कर लो कि कुमारी 'क' स्वीर ¹ श्रीमान् 'ज' का रुपयों में रंगरितयां मनाने का कारण केवल इतना है कि उन्होंने अपने लिये उस काम की ढूंढ निकाला है जिसे वे सर्वोत्तम कर सकते हैं-- श्रीर कर रहे हैं।

तुम भी अपने लिये ऐसा ही काम इंड निकालो । लकीर के पाकीर कभी उन्नति नहीं करते।

तुम अपनी उस विलद्ध शक्ति वा गुख के लिये पूरी खोज करी जिस के आगे संसार नत-मस्तक होना स्वीकार करेगा।

तुम्हारी वह शक्ति अवश्य श्राहितीय होगी क्योंकि तुम तुम ही श्रीर कोई भी श्रन्य व्यक्ति पूर्णवया तुम्हारे सदश नहीं हो सकता।

सच जाती वह शक्ति कुन्हारे धन कमाने का कारण सिद्ध होती ।

निश्चिन्त मन

पाठक ! जब तुम को लुट्टियां मिलें तो मैं चाहता हूं तब तुम

सच्चे त्रयों में छुट्टियां मनात्रो ।

मनीविज्ञान के दृष्टिकीश से छुट्टियों की उपयोगिता मनी-चिनोद तक ही मीमित नहीं। उन का महत्व दृैनिक काम के आध्याम में छुटकारा पाने तथा शारीरिक स्वास्त्र्य में पूर्य-बस्था में लाने से कहीं अधिक है।

मन की निश्चिन्त अवस्था का नाम ही बस्तुतः छुट्टी है।

ं जब तक तुम सांसारिक काम धंधों को अुला कर पूर्णतया निश्चिमत नहीं हो जाते खुट्टियां तुन्हें विशेष लाभश्य प्रमाणित न होंगी।

छुट्टियों में बायु-परिवर्तन, हश्य-परिवर्तन अथना किसी अन्य

'परिवर्तन, के लिये घर से दूर निकल जाओ।

धपने जीवन की फलक सात्र भी साथ न ले जाओं। भूल

भाष्मो कि स्मरण्-शिक्त भी कोई वस्तु है। विस्तृति का श्रीश्रय तो। यहुतेरे तोग काम काम खोर चरेलू चिन्ताओं का भारी वोम अपने साथ ते जाते हैं। शुक्र पर विश्वाम करो, उन्हें इसके तिये

भारी दण्ड भोगना पडता है।

ब्यों ही तुम गाड़ी में शांव रक्ती, भूल जाकी कि हुग्हें संसार से कीई काम है। न चुकाये हुये विनों की विनेक भी चिनता सर्त करो। जनागत कठिनाइयों वधा चिन्ताझां के बारे में भूल कर भी मत सीची।

राजनीति की वार्तों को मस्तिष्क से निवाल बाहर करी। भूल भात्रों कि समाचार-पत्र नाम की भी कीई वस्तु है। बहुत से लोग भविष्य की सैर ही किया करते हैं; अन्य अतीत में ही निमन्न रहते हैं।

द्वम श्रव एक बार पूर्णतया वर्तमान में न्ह देखो । श्रपने श्राप को उसी युवाबस्था में विचार करी जब तुम श्रपने धारे, मे

खोरों को चिन्तित छोड़ कर स्वयं संतुष्ट रहा करते थे। छुट्टियों के बिन वर्ष का वह समय है जब मानसिक शिधिलता

एक बड़ा भारी गुण सिद्ध होती है! सहज ही बिगड जाने चाले कोमल यन्त्रों से समय समय पर काम नहीं लिया जाता, क्योंकि लोहा भी यक जाता है।

इस कारण,श्रपने अति मुकीमल सन रूपी यन्त्र की भी कभी

कभी हुट्टी दो । केवल एक बार तो सोचना बन्द करो, बिलकुल निष्क्रिय हो

केवल एक बार ठी सोचना बन्द करो, विलक्क निष्क्रिय ही जाको। छुट्टियों के दिनों में यथार्थ में मन की ऐसी ही अबस्या होनी चाहिये।

चरित्र-निर्माण

चरित्र यताने की व्यावस्यकता पर व्यधिक लिखने की इननी आवस्यकता नहीं। हमारे व्यन्यकारी विचारों और सार होन उपदेशों को उपजान का असरदायित्व इसी पर है।

उदाहरण के तौर पर यह एक निर्धक विचार है कि अनुन्यों को उपदेशों, शिक्षाओं तथा अञ्छ प्रवचनों द्वारा शिष्ट, कार्यकुश्ल

श्रीर मभ्य यनाया जा सकता है। ऐसा समक लेना एक साधारण भूल है कि इन उपरेशों, शिताओं स्मिद्ध में कोई रहस्यपूर्ण सकि है जो स्वयमेन खाद्यर्य-जनक परिवर्नन लाने की चेग्रा क्यनी हैं।

यदि हम साधारण विचार-यंत्र ही होते तो ऐसी सम्भावना करनी उचित थी। पर दुर्माग्य-वश इम सब सोचने की श्रपेता फाम करना अधिक सुगम पाते हैं।

जो सम्बन्ध हम श्रपनी मानसिक स्थितियों श्रीर कार्मों में स्थापित करते हैं, वही बस्तुत: हमारा चरित्र है । जी स्रोग उपदेशों प्रवचनों तथा ऋन्य ऐसी बातों में श्रद्धा तथा विश्वास रहते हैं इस यात की भूल जाते हैं कि इन सम्बन्धें को स्थापित करने का एक मात्र बपाय, उनको सोच सममकर निर्माण करना है।

एक सनुष्य का चरित्र उसके लिए किसी श्रन्य व्यक्ति द्वार। महीं बनाया जा सकता। वह अपने भाग्य का विधाता आप है।

उदाहरण के तीर पर जालस्य की एक मात्र श्रीपधि होस काम ही है। बालस्य ब्रीर परिश्रम दोनों ही स्वभाव है। यह पूर्वतिया हमारे अधिकार की बात है कि हम इसे समुन्नत करें या उसे।

तुम एक असत्यवका को उपदेशों द्वारा सत्य बोलने बाला नहीं बना सकते । उसको सच वोलने का अभ्यास करना होगा ।

हम दुरालतापूर्वक व्यवहार करने से ही कुराल बन सकते हैं। इस सारे विपय का सम्बन्ध आत्म-संयम तथा इच्छा-शक्ति

के साथ है, जिनके बारे में हम आगे चल कर बिचार करेंगे।

पर अभी हम ये दो तीन नियय बता देते हैं। शीवता फे लिये शोधता करने की अपेशा आचार की पथ दिखलाने तथा नियंत्रण में रखने के लिए व्यय की गई शक्ति अधिक मृल्यवान है।

किसी काम को केवल इस विचार से करने में तिनक भी

महत्व नहीं कि वह कठिन है।

प्रयत्न के लिए प्रयत्न करना शक्ति को नष्ट करने के समान है। अन्त में,में तुमको बता देना चाहता हूं कि 'काम से पूर्व सोचना' एक सुनहरी नियम है, जिसे कभी मत भूली।

मनुष्य जाति के गधे

पीछे, इस बात की खोर संकत किया जा चुका है कि चरित्र इनाने में इन्छा-शक्ति का बड़ा हाय है।

इस से पूर्व कि हम यह विचार करें कि इच्छाशक्ति की किस प्रकार समुन्नत किया जा सकता है, हमें यह निश्चय कर तेना चाहिये कि इच्छा से हमारा अभिपाय क्या है।

बहुत से लोग दुरामह को ही हद इव्छा का सत्त्या सममते हैं। अनगिनत लोग अपने व्यवहार द्वारा अपने आप को मनुष्य जाति के गये प्रमाणित फरते हैं और श्रमवरा अपनी मूर्पताओं

पर मिध्याभिमान करते हैं।

चाहे यह चार टांगों पर चले वा दो पर गधा गधा ही है।

श्रीर एक हठीला गधा एक हठीला गधा है।

सत्य तो यह है कि दुरायही लोग शायः भीतर से शक्तिहीन होते हैं; वे न तो अपने विचारों को वश में रख सकते हैं न अपने भनोभावों को । उन्हें उचित अनुचित का तनिक ज्ञान नहीं होता।

नहीं; दुराभह इच्छाशकि नहीं।

श्रव इस एक श्रीर असत्य धारणा का निराकरण कर देना चाहते हैं; यह है 'बलवान्, मौन मनुष्य' के बारे में ।

मुक्ते इन 'बलवान् मौन मनुष्यों' के वारे में सद्वेव सन्देह रहता है। मेरा विचार है कि वे पाय: इस कारण भीन रहते हैं क्यों कि उनके पास वहने को मुछ होता ही नहीं !

नियंत्रित और मली भाँति काम करने वाली हुट्ट इन्छा खपने स्वामी को कभी भी निरंतर चुप न रहने देगी। निर्णयासक विचार खनिवार्वकः निर्णयासक भाषणा और निर्णयासक कार्य की ओर खप्रसर करता है।

निवंत इच्छा का एक संशय-रहित चिह्न निर्णय करने की व्यममर्पता है। एक व्यन्य टिष्टकीया से निर्णय को क्रियात्मक रूप दैने की व्यसम्बन्ध में भी इसे देखा जा सकता है।

पित का जसमया में भाइस दूखा जासकता हु। निष्कपट हो कर छुछ च्रिस श्रपने श्राप के साथ यिताश्री।

क्या ये चिह्न तुम में भी दिखाई देते हैं ?

यदि हो, तो तुन्हें अपनी इच्छाशनित को समुन्तत करने के लिए आन्यास की आवश्यकता है। क्टाचित होन. भी मतुष्य जाति के गय हो? तुनको भी अशक्त इच्छा को सराक्त इच्छा में परिवर्तित करने के लिये प्रयुक्त करने की आवश्यकता है।

जैसा कि आगे के लेखों में बताबा जायगा, इस का भी एक

उपाय है।

शक्ति का घर

इच्छा-शक्ति की बाबरयक्ता पर जितना खिकि लिखा जाय कम है। इच्छा, यमार्थ में, मानव-यन्त्र की समस्त शक्ति का पर है। इच्छा-शक्ति वह महान् परिचालक शक्ति है जो शरीर तथा मन के प्रत्येक काम के भीतर हिंगी रहती है।

हम II से बहुत कम लोगों को ऐसे मन का स्त्रामी कहलाने का मौभाग्य प्राप्त है, जो मन सुरह इन्छा-शक्ति के माथ र युक्ति-

संगन तर्फ का मेल स्क्ले।

तीभी, यह एक ऐसा खार्ट्स है जिसकी प्राप्ति के जिए प्रयत्न करना ही चाहिए, भीर जितना हम इस खार्ट्स के निकट पहुँच पार्चेंगे इतनु ही हमारा जीवन सुखी होता जायगा।

प्रवर्ग उत्तम हो ह्यार जानन शुद्ध हता जानना मध्य हात जानना क्यार देमच स्त्रीर हमारा सामध्य ध्येर हमारा चुद्धि-यक, हमारा विभय स्त्रीर हमारा स्त्रीमारा के हमारा स्त्रीमारा के हमारा स्त्रीमारा के हमारा हिलाती है की हमारे हत्यों को ध्यानन्दित करती है और हमें ध्याता हिलाती है कि हम जीवन का छट कर सामना करने के बोग्य हैं। परम्तु इन से भी अधिक सहस्वपूर्ण ध्येर इन के बिना भी अपनी सत्ता की स्थिर रखने में सुराक हमारी यह भावना है को हमें बताती

है कि किस माना में हम शक्ति का प्रयोग करने में समर्थ है।"
हसरे शन्दों में यह एक ऐसी सुदृद और सुन्यवस्थित शन्दा फ सिताल का क्षान है जो खबाबतन के तर्ज में तिरे हुए पुरुष को भी पुनः उठने, संसार के साथ भिड़ने और उसकी जीतने

को भी पुनः उठन, संसार के साथ भिड़न खार उसको जातन के योग्य बना देती है। ''जो मनुष्य ऐमा कोई श्यन्न नहीं करता", इसी लेखक के

ेता मनुष्य यभा काह श्रयन्न नहीं करती", उसी लखक क कथनानुसार, "बह केवल छाया-पुरुष हैं; पर जो यथाशक्ति उन्निति के शिखर पर पहुँचने का श्रयास करता है, सबा शुरु हैं।"

जीवन का सेंस, विशेषतया ब्याजकल, भीई मर्बों का खेल नहीं। यह तो ऐसे वीर व्यक्तियों का खेल है जो हृद्वापूर्वक टट कर संसार का सामना कर सकते हों, जिनके हृद्य विकरियत न हों और जो श्रयने मस्तक को ऊँचा रखते की जमता रखते हों।

मनुष्य होने के नाते हमारी उपयोगिता कितनी है, इसका अनुमान लगाने का मान-दर्श्व वही पदार्थ है जो हमारी इच्छा-राक्ति का मान-दर्श्व है, बीर यह पदार्थ है हमारे प्रयन्न का एरिसरका ससार वैसा है जैसा हम उसे बनाते हैं । जीवन वैसा है जैसा हम उसे अपनाते हैं ।

जन तक हम मुख्य इच्छा के कनच को धारण नहीं करते हम भयावह किनारे पर विचरण करते हैं।

श्चारेली इच्छा राक्षि हो सफलता के पथ को बना सस्ती है। इसे मुदृढ बनाने का प्रयत्न परमोपयोगी है।

भविष्य की ओर!

एक श्रशक पुश्य की सामान्य विशेषता श्रतीत के विचारों मे निमन्न रहने की अनर्थकारी प्रश्नित है।

कठिनाइयों का सामना सभी की करना पडता है। भूतें हम सन्य से हो जाया करती है। व्यापार में हानि, उवायों की निफलता, सभी के भाग्य में यही हुछ होता है। अशक्त पुरुष इनके भाग क नीचे दब बाता है। सहक्त पुरुष मुमक्याता है—क्हाचिन् कुछ दुरार से—और आने यह जाता है।

दोनों में व्यन्तर क्याई है केवल यही नि व्यशक पुरूप की व्याप्टें व्यतीत की कोर लगी रहती हैं कीर वह व्यपने मन को व्यर्थ के सताप से दुःदित रखता है।

सराम्त पुरुष की श्राम्य अविच्य की श्रीर होती है और विचार अपने चरम वच्य की प्राप्ति की श्रोर !

णक तो श्रमनी श्रसफलताओं को श्रसफलतायें मान कर उन पर आप्त बहाना रहता है, टूमग उन को नण तथा अमृत्य श्रद्धमव सममता है तो कि व्यावहारिक ज्ञान को समृद्ध करके अन्त मे उस की मनीकामना की पूरा करने में सहायक सिद्ध होंगे।

श्रमंयत विचार इच्छा शक्ति का घातक शतु है । साची

श्रवरय, परन्तु भविष्य को समुख्यत घनाने के लिए या कुछ रचना करने के लिए ही सोचना हितकर है ।

श्रतीत की भूलों के दुःखगद चिन्तन से कुछ लाभ नही होता। "उत्तम समय तो अभी श्राना है," रावर्ट ब्राउनिंग ने श्रामने एक गीत में गाया है, "जीवन का वह श्रान्तिम काल जिस के लिये यह पूर्वोवस्था यनाई गई"।

उन सब के लिए जो अपने आप की निर्वल शक्ति वाल। अनुभव करते हैं और अपने आप को अपने वश में करना चाहते हैं, यह एक तथ्यपूर्ण आदरी वाक्य है।

बस्तुतः, इन्छा की शिक्ता के किये प्रयम पाठ मानसिक शक्तियों के संतीलन को सीखना है— और इस बात की छोर प्यान रखना है कि संतीलन के समय मन का मुकाब इस्ट कुछ जीवन के श्राराजारी विचार-कोख की छोर हो।

इच्छा को वश में रखने के लिये खाधी खड़ाई खावरयक कामों को करने के लिये नहीं बहिक उनको न करने के बिरुद्ध लही

जाती है।

कठिनाई जाशायादी बनने के सार्थ में नई। बल्कि ज्यपने ज्ञाप को निराशावादी बनने से रोठने के सार्थ में खपस्थित होती है। सभी लोग प्रलोभन के जागे कुक सकते हैं; युद्ध तो कुकने का विरोध करने पर होता है।

'उत्तम समय तो अभी आना है' । इस वाक्य को स्मरण रक्को और हृदय मत हारो ।

दुरा सुरा सब केंह होत है, पीरुप तजहु न मीत।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत ॥

इंच्छा का अभ्यास ्

स्वभाव बनाने की आवरयकता पर इन लेखों में बहुत बार कहा जा चुका है। कहीं भी इसकी इतनी त्रावस्यकता नहीं जितनी कि इच्छा की शिका में।

उत्त शारीरिक और मानसिक कामों को जो कि इस मृतकाल में कर चुके हैं, स्वतः दोडराने को प्रवृति को इस स्वभाव कह

सकते हैं।

यदि हम फिसी ऐसे फाम को जिसके बारे में हमें पूर्ण झान है कि उसे न करना चाहिये खपने खाप को निरंतर करते पाते हैं अथवा उसके बिपरीत जो हमें करना चाहिये उसे नहीं करते पाते हो उसका कार्रण स्पष्ट है।

यदि तुम चाही तो इसे निर्वत इच्छा कह लो; परन्तु सरलहा

से इसकी अभ्यास का अभाव कहा जा सकता है।

किस प्रकार क्रिकेट का एक अवसिद्ध खिलाड़ी अपने आप को प्रसिद्ध खिलाड़ी बना लेता हूँ ? केवल अध्यास से ! वह तथ तक सतत अध्यास करता रहता है जब तक कि वह सीधे येट से खेलने का स्वमान वहीं वना तेला अध्या कोड क्यें। से गेंद्र, की गारने की विधि नहीं जान तेना और अधित तथा कलाई की एक साथ काम करने का अध्यादन नहीं बना खातना।

दसकी सफलता का उत्तरदायित्व निरन्तर श्रभ्याम श्रीर

सुदृद् विचार के श्रुतिरिक्त और किसी वस्तु पर नहीं ।

इच्छा-शक्ति की समस्या का इल भी इसी प्रकार करों। यदि आप को सुद्द तथा मांसल सारोरिक पट्टों की इच्छा होती है, आप उन से काम तेते हैं।यदि आप को सुद्द इच्छा की चाह है तो इस से भी काम लो श्रीर अभ्यास कराओ । 🦫

यदि तुम उत्साह-होन हो कर यह विचार करते हो कि तुम

चपनी इच्छा को सुरढ बना लोगे तो यह पर्याप्त नहीं।

इस विषय पर विस्तार से सोची ! अपनी कठिनाइयों को तीली ! आपने क्या करना है इसका पूर्ण निरुचय कर के, इद्धता-पूर्वक उम को पूरा करने की इन्छा के साथ कार्यक्रम की आरम्भ पर हो !

इनके फ़्रांतिरिक्त मंगलवार को भी इस के बारे में उतने ही गम्भीर बने रही जितने कि तुम सोमबार की थे। अभ्यास की व्यवस्था सतत प्रयत्न की मांग करती है, बहि इस में सफल होने की इन्छा है।

त्रपने आपको यह अतलाना कभी मत मुलो कि द्वम उन्नति कर रहे हो। इस प्रकार की सूचनार्ण शक्तिशाली सहायक प्रमाणित होनी हैं।

ठोस समस्या

स्त्रात्री, इन्छा को शिक्षा देने के प्रश्न की ग्रहराई को देखें। दूसरे शब्दों में, तुम्हारी विशेष समस्या क्या है ?

पयों कि इच्छा कोई ऐसा ठोस द्रवण नहीं है जिसको वसी प्रकार व्यायाम कराया मा सकता हो वा शित्तित किया जा सकता हो जिल मकर किसी विशेष शारीरिक पट्टे की व्यायास कराया जा सकता है अथवा शिला दी जा सकती है। यह वो अति सुद्स मातसिक शिल्यों का संतोलन है; उन का विचत प्रयोग; मानसिक शरितवींका समीकरण।

इस पर विचार करो; अपने धन्तरात्मा के साथ एक आप

धरटा शांतिपूर्वक व्यतीत करो श्रीर श्रपनी दुर्वलनाश्रों को व्यक 'करने में तनिक भी मत मेंपी।

. कहीं न कहीं एक या सम्मव है बहुत सी, ठीस समस्यात्रों फा सामना करना पड़ेगा।

खाप, सन्भय है, किसी स्वभाव को स्थानना चाहते हैं—यथा स्वार पेनि का स्थमाव । खाव क्वाचित् कोई विद्या सीधने की स्वीर लगना चाहते हैं परनु अपनी दुवैलता के कारण आरम्भ करने के समय की पीछे डालते जा रहे हैं

जब में इच्छा को शिक्ति करने के विषय पर कुछ फहता हूं तो मेरा ताल्पर्य ऐसी वालों की खोर ही होता है। क्योंकि यही सम-स्यायें हैं जो हुम्हारी शिक्त या खमबारेला को अच्छ करती हैं। इस लिए माजारण क्या में इच्छा-शक्ति को ममुझत करने की चेष्टा में अपने समय की नष्ट मत करो।

जना राज्य का गृष्ट मता करा।
' श्रपनी किसी दुर्वेवता। पर सन को एकाप करो। यदि यह
मिगारेट पीने का स्वमाव है तो इन सुरे स्वभाव के स्थान पर
किसी श्रप्नेक्षे स्वमाय को लाने के कठिन प्रयस् से लग जाणी।

यथार्थ में, आरम-संयम का स्वभाव बहाने की बेष्टा करी। मरेव अपने निश्चित उदेश्य की अपनी आंध्यों के सामने रक्ती। ऐसा मत कही कि "में अपनी इन्हा की अवस्य मुटढ़ बनाजंगा"। इन के स्थान पर यह कही, "में सिगरेट पीना अवस्य छीइ नृंगा"।

मफनता प्राप्ति के लिए तुम निश्चित विचारकोए को बनाखी। तुम्मास काम तम्बाक् को न पीने वाला बनना है, न कि उसको एछ देर के लिए त्यागना।

भले ही श्राप इसे बाल की साल उनारना कहें परन्तु इन

(68)

दोनों प्रकार के दृष्टिकीशों में महान अन्तर है।

सुरह इच्छा वाला व्यक्ति, तत्त्वतः, वह व्यक्ति है जो इस प्रकार के संवामों का सामना कर सकता है जीर उन को जीत सकता है। जीर प्रत्येकवार जब ऐसे संवाम में जीत होती है इच्छा प्रजुर मात्रा में सुरह हो जाती है।

चौराहे

यदि हम पिछले लेखों में देखों कि मैंने स्मरण-शक्ति के पारे में बारम्या कहा तो तुम पाओंगे कि मैं आप को निरन्तर

सोचने के लिए उआइता रहा हूँ । सोचना, एकाव होना, घ्यान लगाने का प्रयंत्र करना, किसी विचार अथवा विचारों के तांते को विना सन को भटकने दिए

विचार अथवा विचारा के तात का निवार के तह स्वार है। , रहता से पकड़े रखना—यही स्मरण- शक्ति का रहस्य है।

इसी में ही श्राप इच्छा का रहस्य भी पायेंगे । श्रपनी दुर्वलता के परिणामी के फल को भोगते समय दुर्वल इच्छा वाला और श्रहिशर-चित्त मनुष्य गितनी बार बहुधा वही कहता है कि भीने

स्त्रिहिंथर-वित्तं मनुष्य कितना बार पहुंचा पता करणा है। सोचा नहीं थां। यह कितना दुःखद स्त्रीर तुच्छ बहाना है। यदि तुमने

यह कितन। दुःखद आर तुःख्य न्वतान हैं। 'स्यों सोचा नहीं 'सोचा नहीं था' तो इसका उचिव उत्तर यही है, 'स्यों सोचा नहीं था' ? स्यों ? क्यों ? क्यों ?

धा १ क्या १ क्य

मस्तिष्क को छोड़ कर और क्या वस्तु तुन्हें अन्य प्राणियों से पृथक् करती है ? यदि तम सोचते नहीं, तुम मानसिक आलस्य के शिकार हो क्षोर मानमिक व्यालस्य के लिए किसी तथ्यपूर्ण धहाने की श्रभी तक मुनना है।

सोचना तुम्हारा कर्तव्य है श्रीर तुम्हाग कर्तव्य यह भी है टीफ ढंग से सोची। जिल्ल हम सर्वीय की देरींग ती हम श्रवरय पहचानेंगे यह कथन कदाचित् पूर्णतया सत्य न भी

ष्रन्तु यदि हम मानसिक और श्राचार मायन्थी उदामीनता चिलङ्क यो नहीं गये तो मर्वीच हमारे में प्रत्युक्तामक ध उत्पन्त करने में कभी भी असफल नहीं हो सकता।

'इच्छाकाकास' निर्वाचन के ऋषींन हैं; बहुधा इसरा ^व होना है इच्छा का दमन; इसकी मांग होती हैं पहार्थी के मृत्य

भली भांति छान बीन; आत्म-विस्मरण और महत्वपूर्ण अ पर विचार की इसे श्रत्यावरवकता है। फोई भी मनुष्य अकेले अपने लिए ही जीवित नहीं

पड़ता है।

मकता । प्रत्येकः कास का प्रभाव किसी भ्रान्य पर भी भव

परिएममा को स्पष्ट रूप में देखा लेना ठीक निर्एय करने बड़ी सहायताः देताः है। यदि तुम पश्चिम को पहले देता सको से मार्ग बाधारि i. जायमा |

देव-तुल्य पुरुष

मानव-यन्त्र की यह एक विलक्ष्यता है कि यह प्रतिवादों से पिर्पूर्ण है। उदाहरण के लिए दिए को लो । प्रत्येक चतु-विद्या का स्वाधिमानी झाता मतुष्य की आंध्र की, यदि इसे यद्ग-रचना का केवल एक भाग समक्षा जाय, बिना किसो संशय या शंका के निन्दा करेगा। यन्त्र-विचयक दिएकोण से यह सर्च प्रवार से निन्दानिय है। किन्तु जब यह देगती है, इसकी अपने काम को करने की चमता अलौकिक है। मानव यन्त्र के अन्य अधिक असम्पर्ध फिन्तु समान रूप में प्रभावशांकी मुखों की भी यही गति है। अविश्वसनीय सामफ्ये के साथ साथ हम अविश्वसनीय हर्वनता भी गति हैं।

यह एक विचित्र ऋंसरगामास है कि मन और मस्तिष्क जो कि भवाबड विन्न, वाधाओं पर विजयी होने, और जातियों के भाग्य का पथ-मर्शक चनने वा अपनी इन्छातुसार प्रकृति को ऋधिकार में लाने की चमता रस्ते हैं, यहुधा विलक्षत तुच्छ प्रतो-भनों का सामना करने में अपने आप को खराक पाते हैं।

दुर्भवता कोई ऐसी वस्तु नहीं जिम के लिए हमें लिजात होने की छावश्यकता हो। किन्तु इस दुर्बलता को खपने पर विजयी होने देने से बद कर खीर कोई लजाजनक बात नहीं।

हमारी रचना के अन्वर्गत अपरिमित संभावनाएं हैं। हमारे अशक वा सहाक होने का सम्बन्ध केवल बढ़ी तक है जहां तक हम अपनी परिस्थितियों को अपने च्या में ले आते हैं अथया उन्हें अपना स्वामी चनने देते हैं।

एक शक्तिशाली पुरूप का यह कोई आवश्यक लदाग नहीं कि

वह प्रत्येक पदार्थ वा पुरुष को अपने पांत्रों तले रीदता चला जाय ।

यहभा यह लक्षण तो दुराधह-पूर्ण और विवेकशून्य, स्वार्थी श्रीर हृदय-हीत, निष्दुर श्रत्याचारी का होता है । सीजर, नेपो-लियन और मसोलिनी इत्यदि की गराना प्लेटो, सकरात और ईसामसीह के साथ कभी नही होती।

यह फथन कि सनुष्य देवनाओं से कुछ ही कम है इतना विस्मगोत्पादक नहीं वर्गोक मनुष्य विचार सकता है और निर्वा-चन कर सकता है। मनुष्य अपने भाग्य का विधाता स्वयं है। यह समस्त संसार को अपनी इच्छात्रों के अनुकृत बना सकता है।

किन्तु ऐसा वह तभी कर सकता है जब उसे वह सुवोध ज्ञान

हो जाय कि उस की इन्जा तलवार भी है श्रीर ढाल भी।

<u>चिध्याभियान</u>

यदि कोई सुद्दम यन्त्र विग्रह आय तो व्यावहारिक ज्ञान दीप की दंढ निकालने के लिये यन्त्र-परीक्षा की अनुमति देता है।

ब्यावहारिक ज्ञान यह भी बतलाता है कि यन्त्रपरीला फिसी ऐसे पुरुष से करवाई जाय जो इस काम का विशेषत हो।

यह बड़ी विस्मित करने बाली बात है कि बहुत कम लीग श्रपने मन के सूदम यन्त्र के लिये व्यावहारिक ज्ञान के उपायों की प्रयोग में लाने के बारे में सोचते हैं।

क्रोध, उद्विग्नता ऋनिर्याय और अस्वस्थता ये सब बातें और इन के श्रतिरिक्त श्रीर भी दुर्गु स मानवयन्त्र के अस्थायी अवरीध के चिन्ह है।

बहुधा ऐसी श्रवस्थाओं में कष्ट का कारण कोई एक विचार

या विचारों का तांता होता है जो पहियों की गति को मैत बन कर रोकता है।

प्रायः ऐसे समय मानसिक अध्ययन लामपद सिद्ध होता है। फड़े बार उदासीनता को यह जानन्द में परिवर्तित कर देता है।

इड्ड थार उदामानता का यह आनन्द च पारपावत पर ६ता ६ । फभी फभी नेमी व्यात्म-परीज्ञा --चोड़ी मात्रा में -- उत्तम होती है।

मिथ्याभिमान प्रायः मानव यन्त्र में मैल का काम करता है--

वह मिथ्याभ्रिमान जो कि तुन्हें अपनी भूल स्वीकार करने से रोकता है, यथिप तुम जानते हो कि होय तुन्झारा है। परियाम यह निकलना है कि तुम चिन्ताप्रस्त हो जाते हो। किएस कह और पीड़ा के हेतु यथार्थ दिखाई देने लग जाते हैं। तुम इस

न्नार पड़ि क ठ्रु प्रवाच क्रिक्ट क्ष जात है। तुन इस मसार की विपादपूर्ण ममक्रने लग जाते हो। त्रीर दुन अपने आप की तथा अन्य व्यक्तियों को पूर्णत्वा दुःखी बना देते हो।

शिक्तशाली पुरुष का यह एक अपूक चिन्ह है कि वह अपनी मृत्त की मानने में कभी नहीं डरता। उस में इतना स्थानि-मान स्ता है कि वह अपने आपको श्रीम्य देने की चेष्टा नहीं करता; अपन कोगों के प्रति इतना ममानर होता है कि चह अम को टिहने का अवसर ही नहीं देता, जब कि एक शहर द्वारा इस का मली मांति समाधान हो सकता हो।

श्रमती थार जब काम विगड़ जाय और संसार श्रम्धकारमय दिव्याई देने लगे तो देखी कि कहीं दीप तुम्हारा तो नहीं।

इतने शक्तिशाली बतो कि तुम अपने दोप की स्वीकार कर सको ।

दुर्गम पथ

ख्रपने उन पाठकों को को कार्यचामता की प्राप्ति के लिये इन नेत्यों में बर्सिन खनेक उपायों खीर संकेतों का ख्रम्याम करने की चेद्वा करते हों, में एक दो शब्द चेनावनी खीर उपदेश के कहना

'चाहसा हूं ।

वह धारा। कभी यत रक्तो कि वकाएक तुम सफलता पा लोगे। साथ ही निरास और विस्मित भी न होना वदि इस चंटों ध्याम पुरुष्ठ दिनों के खक्यास के परचात् तुम को कोई विरोध उन्तित करने में सफलता नहीं मिली।

लगभग प्रत्येक बार एक युरे स्वभाव को जड़से उग्गाइकर उस के स्थान पर एक खरुछे स्वभाव को स्थापिन करना पड़ता है।

ह स्थान पर एक श्रम्छे स्वभाव की स्थापित करना पड़ता है । उदाहररात: आप झस्थिर-चित्तता को इन्छा-शक्ति ग्रीर सुटढ़

निश्चय द्वारा चौवीस घएटों में नहीं बदल सफते। निरन्तर कई वर्षों में खापने खागावीखा करने, सन्देह करने स्रोट चिन्ता करने मा स्वसाय बनाया है; स्रीर स्वय दम की जड़ें

जम गई हैं।

भूल मन करो । इस स्वभाव को निर्मूल करने के लिये घीर संज्ञाम करना होगा । श्रात्म-विजय कदापि सरल नहीं ।

क्ष्मान ५८ना हाणा। श्रासन-पत्रव कहारा स्टल नडा। श्रीर तुम्हारा पहला कर्तेच्य उन शलियों की सामर्प्य की जोचना है, जो पुन्हार बिनड़ घेरा खाले पड़ी हैं ताकि, उन पर विजय पाने के लिए तुम्हारी चेशुर्वे भी पर्याप्त राक्षिताली हों।

विजय पाने के जिए तुन्हारी चेष्ठायें भी पर्याप्त शक्तिशाली हैं। यदि छक्क मासों के उत्पान्त सतन श्रध्यास करने पर तुन्हें हुछ उन्नति होती हष्टिगोयर हो तो, मुक्त पर विश्वास करने, तुन्हें श्रपने आप को अली आंति सामना करने के वारता पन्यवाद देने का पूर्ण अधिकार होगा। श्चात्म-संयम फे लिये पम पम पर पोर संप्राम करना पडता है, एक लम्बा संपाम जिस में विजय केवल धैर्य, श्रभ्यास और निरंतर परिश्रम से ही गाम की जा सकती है।

श्रतीय प्रवल आक्रमण, अपने बहेश्य में अटल विश्वास, और यह सच्ची निष्ठा कि विजय अन्त में नुम्हारी होगी—विजय पारित का संत्राय रहित उपाय है।

खीर मेरे विचार में चन्तिम का होना खत्वायश्यक है। क्योंकि सक्यी निष्ठा अभी भी अभृतपूर्व कार्य करने की क्याता रखती है, यदि इसे विभिपूर्वक प्रयोग में लाया जाय।

उज्ज्वल-पथ

समय समय पर मैंने कई ऐसी मानसिक शक्तियों की श्रीर संकेत फिया है, मिनका अचित प्रयोग उत्तेजना और शक्ति के स्रोत का शाम देता है।

क्या गई शत कभी भी खाप के सम्तिक में आई हैं कि उचित उदेखों की पूर्ति के लिये करपना किननी सहायक सिद्ध हो सकती हैं ?

हम सब कई रैसे लोगों को भली बकार से जानते हैं, जिनके बारे में बिना किसी श्रात्युक्ति के यह कहा जा सकता है कि 'उन मे फल्पना-राकि का विलक्ति श्रभाव है'। साधारणतया इस में उनके अपयरा की कोई वात नहीं।

प्रायः इस श्रभाव के साथ २ उनमे मुजनता और शान्त प्रकृति भी विद्यमान् होती हैं; और साथ ही ऐसी शान्ति जिसे न दुःख श्रीर न मुख सहज में नष्ट कर सकते हैं।

किन्तु आपको वड़ी कठिनता से कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जिस

में करपना करने की शांकि न हो श्रीर वह उच्चा उठा हो। वह सरा परिमित स्थान के भीतर हो रहता है। वह लकीर का फरीर वन जाता है श्रीर श्रपने स्थान पर ही पड़ा रहने में सन्तुष्ट होता है।

"बहां दृष्टि नहीं है," एक प्रचीन लेगक ने कहा है, "लोग मारा को प्राप्त हो जाते हैं"। श्रीर कल्पनाशक्ति के बिना मनुष्य की मानसिक और श्रीराक मृत्यु हो जाती है।

निर्जीव कल्पनाशक्ति का अर्थ है निर्जीव इन्छा, निर्जीव

महत्त्वाकांत्रा ग्रीर प्रयत्न तया साहस की मृत्यु ।

किन्तु करपनाराक्षि का प्रयोग किसी निरिचत स्था रचना-रमक कार्य की पूर्ति के लिये ही करना चाहिये। करपना करी कि किस बात की संभावना है; करपना करी जी तुम यनना चाहते हो।

व्यपनी कल्पनाशकि की, कठिन तथा व्यपिषित पथ की आलोकित करने के लिये, मशाल की न्याई प्रयोग में लाखो। कई लोग इसे चन अङ्चमों और संकटों का चित्र रहीचने के लिये प्रयोग में लाते हैं जिन का उन्हें कहाचित्त सामना करना पड़े।

ऐसा करना एक जमूल्य शक्ति का दुरुपयोग करना है। यह तो उसको मार्ग की बाधा बगना है, जिसे इस संचालक शक्ति का रूप दे सकते थे।

म ही फरपनाशाकि की इतनी यदने देना चाहिये कि यह फेचल दिन में भी स्वप्न देशने में बदल जाय। ऐसा फरमा तो इसे उस मानसिक शफित को राश्ती करने की जाड़ा देने के समान होगा जिस का इस से कहीं जाधिक सदुपयोगा किया जा सकता या। फोई भी महान् व्यक्ति फल्पनाशनित के प्रयोग के बिना यदा नहीं बना। यह बात स्मरण स्वरोग ज्ञीर लकीर के फारेर मत बनो।

दिन के खप्न

पिछले लेख में मैंने परिस्फुट कल्पनाशक्ति को बढ़ाने की मायरयकता पर कुछ प्रकाश डाला था। श्राश्री इस विषय पर कुछ

श्रीर विचार करें।

जिसे हम 'दिन में स्वप्न देखना' कहते हैं वह भी इसी का एक ह्रप है। समय समय पर प्रत्येक पुरुष दिन में स्वध्न देगाता है; कई तो इस के इस सीमा तक अभ्यस्त हो जाते हैं कि यह व्या-बहारिकता से दूर, उद्घिन चौर यथार्थता के सम्पर्क से परे हो जाते हैं। कई केवल कभी २ इस का रसास्यादन करते हैं।

परन्तु सुमे संदेह है कि संसार में कोई ऐसा भी व्यक्ति है जो कभी भी इस शान्तिप्रदायक और जानन्द्वर्धक कार्य में संलग्न न हुआ हो।

मन की अन्य क्रियाओं की भांति इस की उपयोगिता इस के प्रयोग-अर्थात् किस भांति इस शक्ति से काम लिया जाता है-पर पूर्णतया ऋघलम्बित है।

निस्सेंदेह दिन में स्वप्न देखना या तो ईरवर-प्रेरणा हो सकती है या एक तुर्वसन । मायः जैसा कि देखा जाता है, इस से लाभ श्रीर हानि का आधार यह बात है कि तुम इसे अपना सेवक बना लेते हो या अपना स्वामी बनने देते हो।

बैठ जाना श्रीर उद्देश्य-हीन व्यक्ति की न्याई उन व्यर्थ विचारों के पीछे पड़ जाना, जो निरचय और विचार-पर्वक मानसिक विश्राम और विनोद के लिए प्रयोग में नहीं लाये जाते, दिन में स्वप्त देखने की क्रिया का श्रीपधि के समान प्रवीस है । परन्त इस प्रकार भी दिवा स्वयन अपना महत्त्व रहाते हैं, यदि उनका व्यवहार बुद्धित्ता से न्यूनातिन्यून हो । किन्तु इस को स्वभाव में परिएत सत होने दो ।

दिन में स्पन्न देशने की किया वस्तुतः तभी उपयोगी सिद्ध होती है जब कोई व्यक्ति बैठ कर व्यालपूर्वक इस बात की करूपता करता है कि क्या होने की संभावना है, जब अपने भूत-काल की खालाजना करता है, वर्षभान पर विचार करता है और भविच्य का निर्माण करता है।

, वे ऐसे ही स्वप्त और करपनाएं थी जिन्होंने कोलम्बस को आमरोका पहुंचाया, न्यूटन को पृथ्वी की आकर्त्याशिक्त का रहस्य बताया और वन महापुरुषों को जो इतिहास में अपना नाम आमिट अनुरों में किला गये हैं, प्रेरित किया।

ऐसे स्वप्तों से मत डरों। वे काम को उत्तेजना देने वाले फ्रीर बड़े २ कार्मों की सफलता के साधन बनाये जा सकते हैं। परन्यु उन्हें प्रस्तावना से क्राधिक महत्व कभी मत दो। जिस काम के लिये वे वेरित करते हैं, वास्तविक महत्व को उस का है।

≕ः-सचेत रहना !

मनुष्य के मन की गति के विश्व में किंच राजने वालों के लिए हम एक स्मरणीय पाठ प्रस्तुत कर चुके हैं।

• अपने पारों और हमने कई निविवाद समित पुरुषों की, सदमावताओं की रचने हुए मी, अपने आप की, और अस्य पुरुषों की भीरा देते देगा है। समाई इस बात में है कि वे तर्क और विश्वास किन से हम उनका समर्थंभ करते हैं, बहुवा विवेक-ग्राय होते हैं।

विवेकपूरो श्रीर न्यायोचित विचार, तथ्यों की छान बीन श्रीर पत्तपात-रहित मन से प्रमाणों को तोलना—ये कुछ ऐसी कठिन बातें हैं जो एक साधारण मनुष्य की पहुँच के वाहिर हैं।

श्रपने आप को धोखा देना बहुत सुगम है। "अपना निर्ण्य हो," एक पुराने न्यायाधीश ने एक नये न्यायाधीश की कहा, "संभवत: यह ठीक होगा । परन्तु उसके लिए श्रवने कारण मत दो, क्योंकि दे निश्चय ही लगभग बशुद्ध और दोपपूर्ण होंगे।"

हम में से प्रस्थेक अपने आचरण और अपने सिद्धान्तों थे सुज्यक्त पारस्परिक विरोध का समाधान करने के लिए और. श्रपने कृत-कर्म की उचित ठहराने के हेतु कई सुन्दर श्रीर त्रकाटन युक्तियों को प्रस्तुत कर देना । परन्तु प्रायः सहैय ये युक्तियां काम करने के पश्चात् सोची जाती हैं; केवल अपने आप की धीला देने के लिए और अपने काम की न्यायानुसार रहराने के लिए।

इस अच्छा ही करेंगे यदि इस निष्पन्न भाव से तथ्यों 'को विचारने की चेष्टा करना एक सुदृढ़ अभ्यास बना लें। मानसिक निष्कपटता श्रीर नियंत्रित मन एक ही यस्तु के दो स्वरूप है।

कितनी बार हम एक व्यक्ति के लिए ये शब्द सुन पाते हैं कि उसका निर्णय सदा सत्य होता है ! ऐसा पुरुष अपने सहकारियों हारा सदा प्रशंसा प्राप्त करता है और उनका विश्वसपात्र होता है।

हम सब की प्रवृत्ति पूर्विनिर्मित विचारों को प्रह्मा करने की स्रोर होती है। परम्तु हम सब को स्वेण्छापूर्वक अपने लिए सो पने का कष्ट उठाना चाहिए।

प्रत्येक की जीवन घटनायें निरीक्षण के लिए सदा सम्मुख

होती हैं।

मन के द्वार की खुला रक्सो। निरीक्त करी, तीली और निचार करो। और खपने निर्मुय तथ्यों के आधार पर वनाओ। यदि द्वम खपने आप को धोरम देना छोड दोगे तो बन्य

पुरुप भी तुम की घोरता देना कठिन अनुमव करेंगे।

संकट!

े एक विचारकोण से ये सभी लेख वार्यक्रमता श्रीर सफलता के मार्ग के सरेत-स्तंभ समभे जाने चाहिए।

क माग प सन्तान्स्तव समक जान चाहर। परन्तु आज में एक भिन्न प्रकार का संकेत-स्तंभ राजा करने की आज्ञा चाहता हूं। मुक्ते संवट-सूचक स्तंभ खड़ा करने दो।

मतुष्य की यह एक विचित्र विलक्ष्णता है कि सफलता की प्राप्ति प्राय: उसे निराशा और विनाश की ओर ले जाती है।

आप्त आप्त का निरमा आर प्रकार के आर व आता है। अदाहरस्य फे लिए राजनीतिहों की ओर देशों। कितनी बार हम देखते हैं कि एक व्यक्ति जो कि बिरोधी पत्न में रहते हुए होतहार, सरल और प्रभावशाली था, राज्य की बागडोर संभालने पर तेजडीन, ग्रन्य यन जाता है।

उसके दृशन्त से हमें शीघ्र ही शिला मिल जाती है क्योंकि राय-सिहासन के चहुँ और मंहराने शाली प्रचंड क्योति उसके सभी गुणों की कुछ न कुछ भन्द कर देती हैं। प्राय: इसकी उपमा हम अपने जीवर्जों में नहीं बंदर पाते।

सफलना एक ऐसी मादक मदिरा है जो बहुधा उत्साह के लिए एक चेनना शुन्य करने वाली खोपिय का काम करती है।

संभाम ही सन हुछ है। स्वमावतः मनुष्य एक कलंह-प्रिय रमु है, जो सर्देव लड़ाई के लिए लालायित रहता है, चाहे यह उसके अपने स्वार्य के लिए हो अवन किसी अन्य के हितायें।

. कतह-प्रियता एक श्रान्तरिक प्रवृत्ति है; श्रीर इस पर ध्रव-लम्बित प्रस्येक प्रयन्न दोहरा बलशाली होता है। इसके पीछे शक्ति का श्रथाह भएडार होता है।

किन्त, मन से या शरीर से, इम निश्चेष्ट नहीं रह सकते। यदि हम आगे नहीं बढ़ेंगे, हम पीछे फिसल जायंगे। प्रकृति के श्रन्य पदार्थों की भांति हमें सदा गविशील रहना चाहिए।

ग्रही सफलता के मार्ग का संकट-सूचक स्तंभ है। हम सममते

हैं कि सफलता का अर्थ है विश्राम, उद्देश्य की पूर्ति, निश्चित अन्त। परन्तु ऐसी कोई वात नहीं । सफलतापूर्वक मनोरथ के सिद्ध हो जाने पर हमें अपनी शक्तियों का मुख किसी और दिशा की श्चीर कर देना चाहिए।

यदि युद्ध को निरन्तर चालून रक्या नाय तो इस का फल निकलेगा कुछ समय के लिए उन्नति की गति में बाधा और तदु-परास्त छ। पतन ।

सफलता तुम्हारे लिए त्रालस्य की जनती न वन जाय । प्रायः प्रत्येक होनहार पुरुप की श्रसफलता का रहस्य यही है।

चौकन्ने रहो और चारों ओर ध्यान रक्खो !

श्रमरीका के लोग एक वाक्य-खरह का, जिसके हारा यह किसी व्यक्ति को 'सामाजिक जीव' कह कर पुषारते हैं, बहुत प्रयोग करते हैं।इससे बनका अभिश्रय एक ऐसा व्यक्ति होता है जो किसी भी समाज में बिना किसी कप्ट के हिल-मिल जाता है और जिस किसी के सम्पर्क में आता है उसे ही अपना घनिष्ठ मित्र बना लेता है।

ऐसे मनुष्य के बारे में कोई विशेष रहस्य नहीं होता। में आप को विश्वास दिलाता हूं कि इस में कुछ ग्रंश तो ज्यक्तिगत विल-ज्ञणता होनी है परन्तु अधिकांश में यह समयानुकृत व्यवस्था करने का प्रश्न है।

यदि हम कुछ श्रीर गंभीरता से विचार करें तो हमें विदित हो जायगा कि इस में अन्य व्यक्ति के विचारकोण को समस्ते काभी प्रभः था।

मानव-यन्त्र की एक विशिष्ट विलक्त्याता इसकी परिस्थि-तिश्रों और आकस्मिक श्रापत्तियों के श्रमुसार व्यवस्था करने की अपरिमित शकि है।

f

यह एक ऐसी शक्ति है जिसका ज्ञान होना हितपारी है और हमारे लिए वचित है कि हम इसे शिव्वित करें और प्रयोग में लायें ।

· यदि हम अपने विचारों को अन्तस्थ यना लें और उनका मुख सदा भीतर की श्रोर मोड़े रक्यें तो हमारे लिए समयानसार अपनी व्यवस्था करना कठिन हो जायगा । यह तो हम तभी कर सकते हैं यदि हम चीकन्ने रहें श्रीर निरन्तर परिस्थितियों का

ध्यान रस कर सोचें, सममें।

धुन्हारा स्यार्थ-प्रधान पुरुष जिसका, प्रत्येक नई परिस्थिति का सामना करने पर, एक गात्र यही शश्र होता है कि 'इस का सुक रर कैसा प्रभाव पड़गा' ? कभी भी 'सामाजिक जीव' नहीं यन सकता ।

यह अपने तथा अन्य लोगों के बीच स्वार्थ की दीवार राड़ी हर लेता है। यह सममता है कि उसके दृष्टिकीश के धारिरिक्त भीर कोई विचारकोश संभव ही नहीं।

वह फल्पित श्रन्यात्रों के बारे में चिन्तापस्त रहता है, शंका-युक्त हो जाता दे श्रीर श्रात्म-म्लानि से श्रमिभूत दिखाई देता है।

इसकी श्रीपिध है अन्य लोगों के बारे में कृचि बदाना, उनके विचारों को मन लगा कर मुनना, और यह सममना कि वे लीग भी इसी प्रकार तुम्हारे विषय में रुचि रसते हैं।

यह भी स्मरण रहे कि जो बात तुम्हें महत्त्वपूर्ण प्रतीत होती है दूसरे के लिए निष्प्रयोजन हो सकती है। प्रत्येक वस्तु को उसफे स्वरूपानुसार देखने की योग्यता प्राप्त करो। दूसरे के हष्टिकीए से भी देखना सीखो । संसार में केवल तुम ही नहीं रहते ।

चुद्र पुरुष

इस भूमएडल वर नीचातिनीच और अतीव साधारण जीवन छोटे छोटे श्रति सुदम जीव जन्तुओं का है। ऐसा जन्तु पूर्ण्यया अपने आप पर निर्भर रहता है और एकाई की भांति पूर्ण होता है। उसे न तो अपने अड़ोस पड़ोस की कोई चिन्ता रहती है और न उनसे कुछ पाने की अमिलाया।

यह सूचम जन्तु श्रंभेशी में श्रमीया कहलाता है श्रीर पहार्थ-विज्ञान के अनुसार निश्चय ही जीवित होता है।

यह अपनी प्रकार का एक ठीक काम करने वाला यन्त्र है। किन्तु इस की अवस्था के लिये 'जीवन' की अपेदा 'अस्तित्व' उपयुक्त नाम है।

मानव यन्त्र को, जो ठीक उसी प्रकार काम करता है, यदि समुत्नत करना हो तो इस 'अस्तित्व' की अवस्था से निकाल कर ग्रह श्रधिक बनाना होगा । मनुष्य को यदि संमावना से उत्पर उठना है तो उसे जीवन को सार्थक फरवा होगा ।

यथार्थ में उसके लिये यह अत्यावश्यक है कि श्रान्य लोगों के जीवनों की छापा तथा उन के विचारों का प्रतिफल उसे भी मिले !

यदि अमीया की मांति वह किसी ऐसे संसार में रहता है जो पस के अपने ज्ञान से ही परिवेष्टित है—अपने साथियों के आदान-प्रदान से दूर—वह अपने मानसिक और आरिमक वल को अपरि-पक रहने देता है।

तीभी उसका व्यक्तित्व वता रहेगा, एक व्यक्तितात चेतना जी कि केवल उसकी हो होगी; पर यह वढ़ न सकेगी। इस प्रकार के सभी स्वार्थ-प्रधान और आस्मिनिभेर पुरुष खपूर्व हंग से समान होते हैं।

वे उतने ही अभिन्न और अरुचिकर होते हैं जितने कि

पंक्तियद्ध छोटे छोटे कीहे ।

अन्य लोगों के सम्पर्क में आता, विचारों का वितिसय फरना और जीता प्रायः कहा जाता है कन्यों के साथ कन्या निज्ञा कर चलता—यही वे पार्ले हैं जो मतुन्य की उस विरोध्या और यथाये स्वतित्य को प्रकट करती हैं तथा विराष्ट्र करती हैं जिस के कारण वह अन्य उसील्यों में पुष्पक अपनी सचा स्थापित कर लेता है।

श्रीर फेयल यह पारस्परिक संसमें ही उस शक्ति को समुन्तन पर सकता है जो लाखों लोगों को एक धर्म, एक धान्दोलन, एक मृतिमान विधार से सम्बद्ध कर देती हैं; जो इतिहास को पहल सकती हैं श्रीर संसार का चित्र परिचर्तित कर सकती हैं।

"अकेता अमेत एक मूर्य है," एक आधुनिक लेखक ने कहा है,"दोसामना करने के शेल्य हैं,तीन मिलकर एक बड़ी जाति हैं।"

इम छोटे से तथ्यपूर्ण वाक्य में उस पुरुष के लिये जी शांतिपूर्वन अमीना का व्यनुकरमा करने में सन्तुष्ट हैं, एक यही शिह्य निहित है।

स्मरण रहे कि संसार की सारी चेष्टा ख्रौर शिला मन की विशिष्ट नहीं बना सकती जब तक शरीर की श्रीर उचितं ध्यान न दिया जाय । यस्तुतः शरीर ही-नाड़ियों, पट्टों, श्रंतड़ियों श्रीर श्चन्य मृदम सहकारियों के साथ—वह साधन हैं जिस के द्वारा मन काम करता है। यदि साधन ही दोषपूर्ण हो, परिणाम-जहां तक 'उन का मन से सम्बन्ध है-अवश्यमेव अनिवार्य रूप से बुरे

निकलेंगे।

उदाहरण के लिये, जो हमें निर्यल इच्छा प्रतीत होती है उस का वास्तविक कारण शारीरिक अस्वस्थता हो सकती है । एकाप म हो सकने का कारण प्रायः दोपपूर्ण दृष्टि हो सकती है।

श्रतः यह परमाध्ययक है कि शरीर की भी उतनी ही सावधाती श्रीर वैहानिक हंग से शिसित किया जाय जितनी उत्तमता से हम

सत की शिचित करते हैं।

पर्योप्त सात्रा में ब्याहार, गहरी नींद-परन्तु प्रच्र-सीर उचित परिमाण में ज्यायाम, 'स्वस्थ शरीर से स्वस्थ मन' के धार्रा की प्राप्ति के लिए अत्यावश्यक हैं। जागने पर तत्काल हीं साट पर से उठ वैठना, तदुपरान्त कुछ मिनटों के लिये स्फर्तिप्रव शारीरिक व्यायाम करना, शरीर की ऐसी शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करते हैं कि उनका सन पर हितकर प्रभाव पड़े विना नहीं रह सकता।

इन प्रानःकालीन सरल अन्यासों से, यदि रीत्यातुसार किये

जायं, मन भी शिवित हो जायगा । उदाहरण के लिये, वे सीधा इच्छाशिक की वढ़ाते हैं। कई दिन ऐसे आएंगे जब हुछ ज्ञम धौर बिस्तरे पर पहे रहना श्रतीय मुखकारी प्रतीत होगा। पर प्रत्येक बार जब तुम इस प्रलोमन मुखकारा नवाल । इस समिता करने में सफल रहोंगे तुम अपनी इन्छा की हट यनाते हा समिता करने में में अपूर्व उत्नति करोगे।

^{अपूप} उस मानसिक शिला के लिए जिस का दुम सर्वोपरि, तुम उस मानसिक शिला के लिए जिस का दुम समारा उ. । अस्य । जस्य । जस्य

'शरीरमारां खनु घर्म साधनम्'

भय

श्युत रूप में यह कहा जा सरता है कि हमाग मानसिक जीवन झीर बिरोप प्रवार से हमारी विचार उत्पादक शक्तियां जावर हमें अपने आचर्या की परिस्थितियों के अनुसार व्यवस्था करने में हम के बनानो है। यह पुरुष जो अपने मस्तिष्क का ठीक प्रयोग करता है, और जिसने अपने विचारों को उचित दिशा की श्चीर बापसर करना सीन्न लिया है, कठिनाइयों अथवा आकिस्मिक आपितयों के आपड़ने पर बचने का मार्ग हुँ द निकालने में प्रयस्त में इचर उधर भटकने की श्रपेका बुद्धिमत्ता से आधरण करता है।

किन्तु विचार, मानक्यन्त्र के अन्य कामों की भांति, कई बार इसे इपथ की कीर ले जा सकता है, यहि हम इसे अपने यश में

≡ रक्ट्रॉ ।

भिम प्रधार रहा हमें स्वस्थ भी रम सरता है और माप ही साथ रोग का माध्यम भी वन सक्ता 🖹 उमी प्रकार हमारा दिचार हिनदारी भी मिद्र हो सहता है और भरी भूलों का कारण भी। इसम पथ निर्देश करने में हिस सीमा तक हमारा श्रिपेशर

है, इसी पर इसकी उपयोगिता का साम काधार है।

जय विचार अशास्त्रा भय की कोर मुग कर लेका है ती यह

निर्धक काम करने में लग जाता है। यह एक अनर्थकारी अङ्चन, चिन्ता और दुःस का स्रोत चन जाता है और शक्ति तथा उत्साह को निरंतर रााली करने वाली

नाली का रूप धार्या कर लेता है। पूर्णतया कल्पित श्रीर श्राधारहीन भय बहुधा सर्वसाधारण द्वारा श्रतुभव किया जाता है। परन्तु कष्टकर बात वीच मे यह होती है कि एक दर्शक जिसे तुच्छ समकता है उसी को भयातुर

पुरुष यिलकुल सच मानता है। यदि तम को कोई भव सतत सता रहा है तो एक काम करो । इसका बीरता पूर्वक सामना करो, इसको विभाजित करो, इसकी जड़ों की उलाड़ कर ररही खीर देरों कि वास्तव में भय

का कोई कारण भी है या नहीं। बहुत कम भय यथार्थ तथ्य की तेम रोशनी के नीचे टिके रह

सकते हैं।. किन्दु तुम्हें श्रपने साथ निष्कपट होना पड़ेगा, श्रपनी श्रस-

त्यता की अपनाना पड़ेगा और अपनी भीरता के लिये अपनी हंसी उड़ाने का साहस करना होगा। मत्य जानी कि भय के ऋस्थिपिञ्जर की मासयक करने ना

एकमात्र उपाय भयभीत होना ही है।

साहस

चरित्र-निर्माण के विषय पर लिस्तिते हुए मैंने वहा था वि 'हम निपुण्ता पूर्वक काम करने से ही निपुण वन सकते हैं' श्रास्त्री हम भय में विषय में कुछ श्रीर विचार करें श्रीर इस

सिद्धांत की प्रयोग में लायें।

यदि उत्मादपुर्क यद पहने में कि "मैं सयभीत नहीं हूं। मुफ्ते कोई भय नहीं मता रहा" भय दूर हिए जा महते तो वोई मगस्या ही उत्पन्न न होनी। वर हां, यदि इस संबंग को बास्तार रोहराया भय, इस पर विस्ताम हिया जाय तो निश्चय ही खपि-पांश भय दूर ही सनते हैं; वरन्तु सभी नहीं।

भय को जीतने वा निश्चित उपाय है, माहम की पहाना । यह व्यासात्राति और निराणायादी जिलारकोर्णी का व्यासन का बारत है।

वह निराशासारी ही होना है जो टरता टे और मदा पिछड़ता जाता है। खाशाबादी मदैव खाशा बनावे रग्नता है खीर निर्भय हो कर खारो बढ़ता जाता है।

कई लोग अपनी योग्यता तथा शिनयों था सन्ता एम दाम लगाते हैं और संसार के लिये अपनी उपयोगिता थी कम महस्य देते हैं। ये बहुत कम धेय अपने आप की देने या माहस कर पाते हैं।

यह भारम-अवता ही त्रायः चतुचित उद्वेग, भीरता तथा भय को उभारती है। एक सम्बदाय जो यहे खिममान के साथ इस आदर्श वास्य का 'कि मुक्त पूर्ण विश्वाम है कि मैं क्या बुख नहीं कर सहता ?' प्रदर्शन करता है, अब के शहर की जह तक वहुँच गया है। और उमने निम्मिंडर माहम के रहस्य का उद्घाटन कर दिया है।

सन्चा माहम (विहित खबरा विहिष विग्न वाषाओं में मामने खाने पर भी खागे बढ़ने की समता) इन्छाशक्ति, अरेश्य खोर निष्कपटता की मांग करता है।

ऐमा कोई भी व्यक्ति पूर्ण माहसी नहीं हो मक्ता जी कि

हपटी हो । ग्रीर श्रपने ग्राप पे प्रति निष्कषट होना उतना ही आवश्यक है जितना कि खीरों के प्रति ।

अपने श्राप पर विश्वास करो, उम उद्देश्य में विश्वास रक्सी जो तुम्हारे विचार तथा वाम को उत्तेजना दे रहा है, उज्ज्वत भविष्य में विश्वास रक्सो और आने वालो विपत्तियों की श्रोर

यदि अपन मन को रचनात्मक तथा आशायादी विचारियन्दु पम ध्यान दो। रे साथ एक लय कर दोने तो तुम साहस को भन्नी भाति समुन्नत ज्यों २ सहस्र बढेगा, त्यों २ भय लुप्त होता जायगा। फर लोगे।

भय का सामना करना

मेरे भय विषयक विचारों के बारे में एक पत्र-लेखिका तिराती है, "कई सप्ताहों से वेवल उस भग्न के कारण तो सुने होगा मैंने एक दात की निकलवाना स्थगित क्या हुआ है। मैं जानती हूं यह मेरी मूर्यंता है। मैं जानती हूं कि मुझे गैस दिये जाने का तिनक भी भय नहीं। दात की निकलवाना भी सुमे इस नहीं प्रटकता । किन्तु किर भी चीर-फाड की सम्पूर्ण क्रिया मुक्ते इतना भयभीत करती है कि सप्ताह के पश्चात् सप्ताह बीतते जा रहे हैं पर में अभी तक दान्नों के चिकित्सक के पास नहीं गयी। मुक्ते क्या करना चाहिए" ?

या उत्तर स्वय दे लिया है। उसने ठीक ढग से अय के प्रश्न यो सुलमाने की चेछा की है परन्तु सममने में असफल रही है और इसी गरण उसने श्रपने ज्ञान से कोई लाम नहीं उठाया।

भय के विषय में लिएते हुए मैंन वहा था, "बीरता से इसवा

सामना करो, इस की छान बीन करो, इसकी जड़ों की नंगा वर हो श्रीर देखों कि वास्तव में भय का कोई कारण भी है या नहीं।" मेरी पत्र-लेरिका ने ऐसा ही किया है। क्या वह गैस दिये जाने से इरती है ? विलयुल नहीं । क्या वह दांत निश्लवाने से राती है ? यह स्वीकार करती है कि नहीं। फिर उसे भय किस वात का ?

उसने जान लिया है कि भय-यदि यह इसके शत्येक भाग को पृथक् पृथक् ले-शिक्तिन हो जाना है । उसकी भूल पेयल इतनी ही है कि वह पुनः इस विषद से उस अस्पष्ट, संदिग्ध और साधारण निचार की छोर फिसल जाती है जी कि कैवल इसलिए भगपद है पर्योक्ति यह मंदिग्ध सथा अस्पष्ट है।

भय का प्रादुर्भाय होता है संदिग्धना से, ब्रज्ञात के ब्रन्तर्गत डा से श्रीर इनके श्रतिरिक्त, सुके तिनक भी सदेह नहीं, कई श्रविय वा

द्वासपद स्मृतियों से है

उस स्त्री के रोग का प्रतिकार है (१) भूनकाल की अनुभूतियों की भुलाने की चेष्टा करना; (२) अपने विवह के अनुसार समस्य। के प्रत्येक राएड का पृथक २ सामना करना; (३) यह सममाना कि समस्या का प्रत्येक तत्त्व उसे भली भाँति विदित है । फोई भी संदिग्य वस्तु नहीं जिसकी वह परिमापा न जानती ही; श्रीर (४) श्रपने विचारों को पूर्णतया इन्हीं सीमाओं के भीतर रखना। भय पर इस प्रकार का आक्रमण उसे अपने उचित सीमाओं में सीमित कर देता है।

साहस और भय

श्रव एक ऐसी समस्या उपस्थित होती है जिसका मन्द्रन्थ, निश्चय जातो, पेचल मेरी पृत्रलेखिका तक ही नहीं । उसका भय, निस्संदेह, मेरे सैकड़ों पाठकों ने भी श्रजुयन किया होगा।

"मेरा पति बहुत रात गये तक काम करता रहता है," यह तिराती है, "जीर इस मान्त में इतनी चोरियां हो चुकी हैं कि मुक्ते श्रकेती रह जाने पर भय लगता है। में केवल बेठी रहती हूँ और डार खुलने की प्रतीज्ञ करती रहती हूँ।

"मैंने बार को कुर्ति के सहारे टड्नापूर्वक वंद करने की चेटा की, परन्तु व्यथे । बाव द्वार को देखने के स्थान पर में कुर्ती की देखती रहती हूं और इसके हिलने जुलने की प्रतीका करती हुं"।

यास्तय में जैसा इस पत्रहेस्टिका ने किया वह व्यर्थ है। यह तो फेवल एक भय के स्थान पर दूसरे भय की वा खड़ा फरना है। फुर्सी का प्रयोग फरने से उसने (१) खपने भय की यथायता की मान दित्या है, (२) और पहले की खपेक्षा अधिक दृद्वा से अपना भ्यान वस ब्रोर लगा दिवा है।

में उस प्रान्त से परिचित हूं जहाँ पर यह स्त्री रहती है। यह मजान की पहली मिश्चल पर रहती है। ऊपर और नीचे अन्य कई पढ़ोसी है।

उसे यह तथ्य हृद्दंगम करना चाहिए कि उसके श्रहोस-पड़ोस में मित्र रहते हैं जिन्हें वह सहज हो बुता सकती है। दूसरे जो भी चोरियां उस प्रान्त में हुई है चे उसके मकान के निकट नहीं हुई। जिस सहक पर उसका मकान है वह विरोप रूप से पुलिस हुए। सुरह्तित है—यह दूसग ठोस तथ्य है जिसकी श्रोर उसे ध्यान देना चाहिए। उसे खपने भय का सामना इस ढंग से करना ज़ाहिए कि वह उस संदिग्य और अस्पष्ट खशान्ति के विरुद्ध उन ठोस तथ्यों को रक्खे जो उसके मन को सुरा अदान करेंगे। और इस प्रकार के तथ्य खौर भी खनेकों होंगे।

अपने आप में प्रत्येक का मूल्य चाह विवक्त कम हो परन्तु उनका पक्षीकरण करने पर वे पर्याप्त मूल्यवान हो जायंगे।

भय का यह संदिष्ध विचार ही असहा होता है। इम की तराजू के दूसरे पहाड़े में ठीस तथ्यों के विकट डाल कर तीली। पुन्हें इसकी सुच्छता पर आक्षयें होगा।

खुला द्वार

एक लोकोकि है कि 'वर्तमान के सहश और कोई समय महीं'। कदाचित् यह सार्वजीकिक न भी हो।

परन्तु जब हम सतत सनाने वाले भय की समस्या की लें तो इससे ऋधिक सत्य और कोई कथन नहीं हो सकता।

समरण रहे कि सभी भव भविष्य सम्बन्धी होते हूँ । ख्राहि-क्षितता ही क्टकारी होती हैं । इस खपना ख्राधा समय किसो एसी घटना के बारे में दुःखो होने में काट देते हैं ओ खभी तक पटित महीं हुई खीर क्दाधित कभी घटित न हो ।

और यह बात, प्रसंगवरा, एक ऐसा मत्य है वो अवस्य सम-मना चाहिए, वब कभी भी भय अपने भयावह सिर को ऊपर निकात ।

किन्तु यदि तुम श्रतुमव करो कि कोई भय निरन्तर तुन्हारे पीछे पड़ा है, एक चूल के लिए भी इसज्ञ सामना करने में विलंव न करो । जितनी तुम देर करोगे उतना ही यह श्रमाध्य होता जायना श्रीर उसका विग्रह करना तुम्हारे लिए श्रीर भी कठिन हो जायगा ।

विलंव से कल्पना को हस्ताचेष करने का समय मिल जाता है और कल्पना का स्वभाव है कि वह भय को वृद्धि-दर्शक-कांच द्वारा देगती है। इसके अतिरिक्त, यदि तुम सत्य और मूठ का निर्गीय करने में विलव करते हो तो तुम अपनी विचारधारा की

उसके निकास स्थान पर ही विपाक्त होने देते हो। कोई भी खच्छा माली फिसी भही काई को निविंघ्र बढ़ने का श्रवसर नहीं देता। इसके पहले कि वह बढ़ कर उसके परिश्रम को

द्विगुणित कर दे वह उसे जड़ सहित उसाड़ फेंकता है। भय एक असाधारणतः भद्दी काई है ख्रीर इसकी जहें महुत

गहरी जाती है। इसकी बढ़ने का व्यवसर मत दो। यदि तुम एक विषय पर देर तक सोचते रहो तो ऐसा सोचना भ्रम-उत्पादक बन जाता है। तुम्हारा विचार शक्तिहीन हो जाता

है और दिशा की भूल जाता है। ऐस भ्रम से निकलने का एकमान शीघ्र उपाय है, बीरतापूर्वक उस विचार से पृथक् हो जाना। भयप्रस्त पुरुष उस भूले हुए बन्दी के समान है जो इस वर्ष

। तक अपनी कोठरी में पड़ा रहा और न निकला जब तक एक दित उसे यह विचार न त्राया कि वह हार रतेले और भाग जाय।

यतमान के समान श्रौर कोई समय नहीं।

ऋपना व्यक्तित्व स्थिर रखनाः,

कई पाठकोंने मुक्ते लिरता है कि मैं इस प्रश्न परभी कुछ प्रकाश दालूं कि "मैं उद्विम्नता से फेले छुटकारा पा सकता हूं"? उनके इस प्रश्न का यथार्थ में वह ताराय है कि "में खाटन विश्वास को कैसे समुन्तन कर सकता हूं ? खपवा संशुचित करने वाली छोड़न-जवता के स्थान पर खाड़नविश्वास कैसे ला सकता हूं ?!"

इस लेरामे में पेवल कुछ साधारण मारिन्मक वार्ते ही कहूंगा। चित्रनता वा अन्धिरता, यचिष यह असत्याभास मतीत होगा,मायः आरम-प्रधानता के अरमुक्तिपूर्ण हान से उत्पन्त होती है। हम फरुपना करते हैं कि सभी की आंद्रे हम पर हैं, सभी के ध्यान का केन्द्र हम है, और हमारी आकृति, काम और सामकृत्य रखते हैं।

सच्चाई इस के बिलकुल विषरीत है। अधिक लोग अपने निजी विचारों और अपने निजी व्यवसायों से इतने संलग्न होते हैं कि उनके पास अन्य लोगों के विषय से सोचने का समय ही नहीं होता। इसलिये इस विचार को त्याग दो कि केवल तुम ही एक ऐसे व्यक्ति रह गये ही जिम के बारे से अन्य लोग सोच रहे हैं। वे तुम्हारे विषय में शाय: उतना नहीं सोच रहे जितना कि तुम अपने विषय में सोच रहे ही।

यह यथार्थ में एक ऐसा विषय है जिस के बारे में मैंने पहले भी लिया है। उद्दिग्नता का आक्रमण तभी होता है जब किसी के विचार बाह्यसुद्ध होने वे स्थान पर निरन्तर अन्तर्मुद्ध होते हैं।

यह उस निरन्तर किये जाने वाले खात्म-विमह का परिगाम है जिसने बढ़कर मानसिक खस्यस्थता का रूप धारण कर लिया हो। कार को कहा "स्मर्ण रक्यो कि प्रत्येक पुरुष जिससे तुम मिलते हो बुन्हें कम से कम एक स्वर्णमुद्रा के मूल्य का लेख दे मकता है।" उसका श्रभित्राव यह चा कि सभी में कोई ऐसी विलद्यागता, कोई ऐसी विशेषका विद्यमान है जो विशेष प्रकार से उसी की है।

यह विलक्षाना या विशेषता तुम मे भी हो मकती है। यदि तुम अन्य लोगों को चित्ताकर्षक पाते ही तो विश्वास

रक्त्वी वे भी तुन्हें मनोहारी सममते हैं। तुन्हारी कल्पनायं, तुन्हारा दृष्टिक्रीण तुन्हारी दृष्टि मे चाहे कुछ महत्त्व न रखें परन्तु अन्य लोगों के लिये कटाचित् ये मौतिक श्रीर प्रोत्साहन देने वाले हैं। यह समसना पहला खग यहाना है।

आत्मोन्नति

ब्रात्म-विश्वास के अभाव वा बहुधा अर्थ होना है ब्रात्म-अनुभिञ्चता। यह व्यक्ति जो श्रन्य लोगों के संसर्ग मे श्रमुविधा अनुमन करता है. अधिकतर, ऐसा व्यक्ति होता है जो अपनी

शक्तियों की सममने में असफल रहा हो।

मानव-व्यवहार का एक अपना नियम है जिसवा हम प्राय: पालन नहीं करते । इसके अनुसार इसे उतनी सात्रा से शदान भी फरना चाहिये जितनी मात्रा में हम छुछ प्रह्मा करें। हमे इस वात का अपस्य ध्यान रसना चाहिये कि जो ज्ञान, अनुभव, और शक्ति हम औरों से महरा करते हैं किसी न किमी प्रकार पत्र, धारा बन कर श्रन्य लोगों के हितार्थ वह निकलें।

अन्यया, हम अपने मन को बन्द नालियों में परिवर्तित पर देते हैं जब कि उन्हें कल्पनाओं और विचारों वे सुराम यहाव के लिये व्यवरोध रहित स्रीत होना चाहिये।

मैंकाले ने एक बार पाठशाला के विद्यार्थियों का नाम निर्धा-रण फरते समय उन्हें 'चलती फिरती पुस्तकें' कहा था । प्रायः यचिप हम बड़े भी हो जाते हैं तो भी 'चलनी फिरती पुस्तक' ही

रहते हैं। स्त्रीर कवि पोप के कथनानुसार :--

निर्धक पुस्तकों के घर सभी के सिर वने हैं;

निरन्तर और पडने की, स्वयं पर श्रनपढ़े हैं ! शारीरिक , श्रजीर्याता संसार को हमारे लिये नीरस देती हैं । भानसिक खजीखेँता भी ऐसा कर

सकती हैं। ब्रात्मिवशास से रहित पुरुष को उचित है कि वह पहले इस बात का निश्चय करले कि कहीं यह उस श्या। और उपेता

के लिये तो अपने साथियों पर दीप नहीं लगा रहा को चस्तुत: उस के अपने सन में विद्यमान हैं। ' जैसे भी हो एक लब्जाल श्रीर श्रात्म-भीक पुरुष की श्रात्म-

निवेदन का कोई न कोई साधन ढूंढने की अवस्य चेष्टा करनी चाहिये।

वसे जारमोन्नति के उपायों को इंडने का प्रयत्न करना चाहिये श्रीर मत की तिराशावादी अवस्था के स्थान पर आशायादी

यातावरण समुन्नत करना चाहिये। उदाहरण के लिये पत्र लिखना ले ली। यदि वुम किसी पुरुष में बातचीत करने में कठिनाई अनुभव करते हो, उसकी पत्र लिए दो । श्रमली बार जब तुम मिलोंगे तुम्हारे लिये वातचीत फरने

या बना वनाया विषय उपस्थित होगा I

धारम-निवेदन श्रात्म-विश्वास की बुखी है।

श्रात्म-विकास

श्रात्म विश्वासे के अभाव को दूर करने के लिये यह समभाग श्रीर विश्वास करना श्रावस्यक है कि यह एक ऐसी मानसिक श्चवस्था है जिसका उपाय हो सकता है। यद्यपि यह वात साथारण सी प्रतीत होती है परन्तु इस पर यल देने की चत्यावस्यकता है। मेरे कई पाठक और पत्र-लेखक यह सोचते प्रतीत होते हैं कि उनके बारे में छुछ भी नहीं किया जासकता, भले ही अन्य सफल

हो जायं । 'श्रारम-विश्वास का बभाव एक मानसिक बावस्था हैं' ये शब्द भित्त भाति हृद्य में बिठा लो, क्योंकि, यद्यपि में स्वीकर करता हूं कि शारीरिक श्रत्यस्थता वा दुर्वलता सहायक कारण हैं, पर भीरता श्रीर लज्जा का मन से सम्यम्ध है और उनके लिये मानसिक

उपायों की स्नावश्यकता है। इसी कारण में कारम-विकास के विषय को छे,द रहा हूं। यदि झाप में श्रात्मविश्वास की कमी है तो आवश्यकता है तुन्हारी मान-

सिक अवस्था को सुधारने की खीर केवल खात्म-सहायता ही यहां

कुछ लाभप्रद प्रमाणित हो सकती है। शारीरिक उन्नति की श्रोर भी श्रवश्य ब्यान हो । श्रस्यस्थ

शरीर मन पर बुरा प्रभाव हाले बिना न रहेगा। श्रन्य समस्यात्रों की मांति, छान वीन और विप्रह की सब से

प्रथम आवश्यकता है।

श्रात्मज्ञता सदैव आत्म-विकास से पूर्व होनी चाहिये। श्रंघेरे मे ही संदिग्ध रूप से बड़ी २ भूलें मत करो। कोई भी

पुरुप सदैव आत्मविश्वास से विरहित नहीं होता । भली भांति

विदित करो कि कप्र का कारण कहां है।

तव एक एक कर के कठिनाइयों का सामना करों। क्या आप को व्ययनी सामध्ये पर विश्वास नहीं ? कदाचिन कोई ऐसा प्रिय-कार्य है जिस को करने में तुम्हारी प्रतिभा प्रशासित हो उठती है— यह एक प्रमाण है कि किसी न किसी विषय में तुम्हारी निपुलत निर्विवाद और संशय रहित है। यदि तुम एक काम करने की सामध्ये रखते हो तो ब्रन्य काम भी बसी निपुलता से कर सकते हो—यदि उनके लिये पर्याप्त कृषि बहुाली और ब्रभ्यास कर लो।

हुछ ऐसे लोगं भी अबस्य होंगे जिन में मिल जुल कर सुम लग्जा या भीदता अनुभव नहीं करते। क्या इस का कारण एक जैसी हिंच अथया एक मकार की त्रीय का समुदाय नहीं। अगली यार जब तुम किसी से मिलों, कोई ऐसा विषय बूँढने की चैग्रा करी जिस में दोनों की एक समान कवि हो।

तुम लग्जा करना भूल जाश्रोगे।

श्रास-निकास का अर्थ है रुचिकर यस्तुओं की गोज । श्रास-विश्वास के कामाव का श्राश्मश्य है निवंत मानसिक'पट्टे'। उन से काम लो और उनकी सुरुद्र बनाओ।

मरगोन्मुख कभी मत बनो

श्रमित लोग, जो समक्षी है कि उनमें व्यत्स-निधास का श्रमाय है, गम्भीरमापूर्वक विचार करने वर व्यञ्जय करेंगे कि उनकी ममन्या वास्तव में इम भाउ का व्याधिक्य है कि 'श्रम्य लोग मेरे वारे में क्या भोच रहे हैं"।

न्त्रविश्वतर इस माव वा त्र्याघार कोई शारीरिक दोप होता है जैसे कि पंगुता, रक कह वर बोलना इत्यादि । रहता है कि वह समफता है कि अन्य लोगों को भी उसके समान

ही उसके बारे में ज्ञान है। यह धारणा उसकी समस्त कियाओं के मार्ग में वाधा वन जाती है और उसकी शक्तियों को निरन्तर खाली करने बाली नाली प्रमाणित होती है। श्रान्त में, संभवतः वह अपनी दशा पर शोक प्रफट करता है। श्रीर ऐसा करने से यह किसी का भला नहीं करता-श्रपना भी नहीं । आतम-रलानि उत्पन्न करवी है चुमा-अपने साथियों के प्रति, संसार के प्रति और जीवन के प्रति घृगा। परन्तु पीडित व्यक्ति यदि इतिहास के पन्नों की उसटे तो कदाचित उसे प्रोत्साहन

मिल जाय 1 डिमास्थनीज प्राचीन पीस के श्रीजस्वी वका के हर में सदा फं लिए प्रसिद्ध रहेगा।

परन्तु डिमाम्थनीज रक रुक कर बोलता था !

मोत्तर्र, संगीत के एक अमर कलाकार ने अपनी असमर्थता की अपनी विलक्त्या युद्धि का गला घोंटने न दिया।

क्योंकि मोजर्ट का एक कान काम नहीं करना था।

बायरन का एक पांत्र स्थूल था; पोप लंगण्य था; मिल्टम ने श्रिषक महत्त्वपूर्ण काम नेत्रहीन हो जानै पर किया।

उन सभी ने इन बाधाओं की मार्ग में टिकने न दिया। उन्होंने श्रपनी दशा पर श्रांसू वहाने में सनिक भी समय न खोया। उन्होंने यह भाव कि 'लोग मेरे बारे में क्या सोच रहे हैं' ? सिनक न

श्राने दिया । विन्तु बहुत से लोग ऐसे हैं जिनमें लिए इमर्सन के ये शब्द

प्रयोग में लाए जा सकते हैं :—'जो कुछ तुम हो अर्थात् तुम्हारी

वर्तमान श्रवस्था तुम पर पूर्णतया विजयी है और इस प्रकार गण्य रही है कि उसके विरुद्ध जो डुळ भी तुम बहते हो, में नहीं ! पाता"। देखता, जो हुछ तुम हो खर्यान् तुम्हारी चर्तमान स्थि श्रपनी छाया से तुम्हारे जीवन को खंचकारपूर्ण न बना दे । श्रा भविष्य की खर्यात् जो डुछ तुम बन सकते हो खपने प्रयत्नों फं विचारों का प्रथ-प्रशाह जनने हो।

विश्वार का परभ्यत्रक वनन दा।

यदि आप में किसी एक वस्तु का अभाव है तो निक्षय जा
कि तुम में उन कमी को पूरा करने के लिए कोई विकारणणा '
अवस्य होगी, जिसके द्वारा तुम अपना पक्षड़ा भारी रख सकते ही
विन्न बाधाओं पर विजय गान की जा सकती है।

मंसार को, वास्तव में, तुम्हारे उन गुर्खों की आवश्यकता जो तुम में हैं—इसे तुम्हारी असमर्थताओं की कोई चिन्ता नहीं।

अपने आप को खोजो!

द्यारम-विश्वास की समस्या श्रधिकांश में श्रपने यथाये रूप के कोई क्या सममना है इस पर श्राधित है। एक मनुष्य के ड्यक्तिर के कई पन्न हैं, श्रीर वे मारे ही महत्त्वपूर्ण नहीं होते।

मंतुष्य के शीयन का कोई एक धस्, जीवन काल में, इतन समुद्रत किया जा सकता है कि यह उस पुरुष का विरोध कहाए बन सरता है। किन्तु वह सवा सदया वागी बनवा है वह किया पदा, अन्य योग्यवाएं कम चा अधिकांश में दवा दो जाती हैं। दीनता की भावना, जिसे आयन विश्वाम से यहित पुरुष इतने तीन्नता से अनुभव करते हैं, असकताता से शहुर्मुल होती है। किसी काम वो करने की चेटा को गई, परिष्णाम दुरा और अमं- तोपननक निरक्ता, श्रानिपार्यंत किसी ऐसे पुरुष से तुलना की जाती है जिसने उसी काम को मफलनापूर्वंक किया हो।

महैश्वाराना, यथार्थ में जाअयंजनक उत्तीलक दृष्ट है, प्रन्तु ध्यान रहे कि प्रराण विसी ऐसे काम की खोर ही जिसे तुम अनु-भव करों कि तुन्हारी शक्ति सम्पादन कर सकती है। जीर यह भी पहले निअय कर ली कि लदय-प्राप्ति क लिए तुन्हारा प्रयन साभ प्रद भी होगा या नहीं।

'अपने वेतन की माम शून्य रक्यों," कार्लाइल ने पहा "तब सारा ससार तुम्हारे ऋरखों के तीचे होगा"।

गीता में भी भगवान् ष्ट्रप्या ने वहीं है कि — कर्मव्येव ऋधिकारास्ते मा कतेषु कदाचन ।

कमण्यय श्राधकारास्त मा फलपु कराचन । पाम करने मे तुम्हारा अधिकार है फर्झा की इच्छा करने मे नहीं।

न नहा। दूसरे शन्दों में निष्काम भाव से कमें नरो तो तुन्हें कभी भी निराशा मा सुख न देरना पड़े। विल्स प्रत्येक सपलता जो तुन्हें प्राप्त होगी नयी विजयों को पाने ने खिए खांगे चटने मी उभारने पाली होगी।

निन लोगों की सम्मति तुम्हारे लिए उपयोगी प्रमाणित हो सर्वे उनमें और निनको आलोचना तुम्हारे मार्ग में बाधा सिद्ध हो उनमें अन्तर जाने।

यदि 'श्रांखों का श्रंघा नाम नैनमुख' वाली कहावत तुन्हारे लिए चरितार्थ नहीं होनी तो सत्य जानी तुम्हें हर कोई हानि नहीं पहुँचा मकता।

कार्लाइल के इस मादे कथन में एक गंभीर तथ्य निहित है कि, ''हे मूर्य, में तुम्हें कहता हूं कि यह सब तुम्हारे मिश्याभिमान

का परियाम है"।

द्भनः मिश्याभिमात सर्वेधा त्याज्य है । खपने स्नाप की ग्योजी । अपने दुर्गुणों को दूर करो और सद्गुणों की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करी । बाह्याद्वम्यर का कोई मृत्य नहीं ।

नीति का यचन है कि :--

गुरोप कियतां यसः किमाटोपैः प्रयोजनम् । विकीयन्ते न घण्टाभिगीयः सीर विवर्जिताः॥ गुर्लों की प्राप्ति के लिए यस करना चाहिए, बाह्याटम्बरों से क्या काम ? दूध से रहित गीर्ण घष्टों से सजा दर नहीं विक्तीं।

्रचुस्त कपडे

कथाकार किसिङ्ग 'स्टाकी श्रीर उसके साथी' नाम की पक कथा में इस घटना का वर्णन करता है कि एक मूक नाटक का पूर्व-श्रमिनय करते समय जब पाठशाला के विद्यार्थी फीलाहल कर रहे थे तो अकस्मात् कहीं से उनक अध्यापक यहां आ उप. स्थित हुन्या ।

सभी अपराधी अवाक् रह गये और किंकर्तेत्वविमृद दिलाई देने लगे। फैबल स्टाकी ने ही कुद्ध श्राच्यापक का शान्तिपूर्वक सामना किया क्योंकि चुन्त कपड़ों में होने के बारण उसे पूर्ण च्यातम-विश्वास था ।

एक प्रसिद्ध लेएक ने कभी एक महत्त्वाकांती नवयुवक पत्र-कार को कहा "स्मरण दक्तों कि प्रत्येक पुरुष जिससे तुम मिलते ही तुन्हें कम से कम एक स्वर्णमुद्रा के मूल्य का लेख दे सकता है।" उसका खमिपाय यह था कि सभी में कोई ऐसी विलक्त्याता. कोई ऐसी विशेषना विद्यान है जो विशेष प्रकार से उसी की है। यह विलक्त्याता या विशेषता तुम में भी हो सकती है।

यदि तुम अन्य लोगों को चिचाकर्षक पाते हो तो विश्वास रक्यों वे भी तुम्हें मनोहारी समस्ते हैं।

तुम्हारी करपनायें, तुम्हारा दृष्टिकीए। तुम्हारी दृष्टि में बाहे कुछ महस्त न रखें परस्तु स्रान्य कोगों के लिये कदाचित् वे मौलिक स्त्रीर प्रोस्साहत देने वाह्ने हैं। यह समफता कहता हम बदाना है।

श्रासोस्नति

आत्म-विश्वास फे अभाव का यहुपा अर्थ होना है आत्म-अन्तिम्बता। यह व्यक्ति जो अन्य लीगों के संसगे में असुद्धिया अनुभव करता है. अधिकतर, ऐसा व्यक्ति होता है जो अपनी शक्तियों को समझने में असफल रहा हो।

मानव-व्यवहार का एक अपना नियम है जिसका इस प्रायः पालन नहीं करते । इसके अनुसार इमें उतनी मात्रा में प्रदान भी फरना पाहिये जितनी मात्रा में हम कुछ प्रहृश करें । हमें इस बात ए। अवरय ध्यान रखना चाहिये कि जो झान, अनुभय, और शक्ति हम श्रीरों से प्रहृश करते हैं किसी न किसी अकार पुन: पारा यन कर श्राम्य सींगों के हिताये वह निकलें ।

श्रन्यथा, हम श्रपने मन को वन्द नालियों में परिवर्तित वर देते हैं जब कि उन्हें कल्पनाओं श्रीर विचारों के सुगम यहाव के तिये अवरोध रहित स्रोत होना चाहिये।

मैं काले ने एक बार पाठशाला के विद्यार्थियों का नाम निर्धा-रण फरते समय वर्न्हें 'चलनी फिरती पुस्तकें' बहुत था । प्रायः ययपि हम बड़े भी हो जाते हैं तो भी 'चलवी फिरती पुस्तकें' ही रहते हैं । और कवि पीप के कथनानुसार :—

निरर्थक पुस्तकों के घर सभी के सिर बने हैं; निरन्तर स्वीर पड़ने की, स्वयं पर स्ननपढ़े हैं !

शारीरिक श्रजीर्यांता संसार को हमारे लिये नीरस यना देती है। मानसिक श्रजीर्यांता भी ऐसा कर सकती है। श्रास्मविश्वास से रहित पुरुष को उचित है कि वह पहते इस बात का निरचय करते कि वहीं वह उन चृया और चपेता के लिये तो श्रपने साधियों पर दोप नहीं लगा रहा जो यस्तुत: उस 'क अपने मन मे चिद्यमान है।

, भैसे भी हो एक लख्तालु और आस्त्र-भीक पुरुष को आस्त्र-निवेदन का कोई न कोई साधन टूंडने की अवस्य चेष्टा करनी चाडिये।

. चसे आहमोन्नित के उपायों को हुंडने का प्रयत्न करना पाहिये श्रीर मन की निराशाबादी अवस्था के स्थान पर आशाबादी धाराबरण समुन्नत करना पाहिये।

कदाहरण के लिये पत्र लिस्ता ले लो। यदि कुम किसी पुरुष से बातचीत करने में कठिनाई अनुभव करते हो, उसको पत्र लिख दो। बताली बार जन तुम मिलोगे पुम्हारे लिये वातचीत करने मा बना बनावा विषय उपस्थित होगा।

श्रातम-निवेदन श्रातम-विश्वास की कुछी है।

ञ्चारम-विकास

श्रात्म-विश्वास के श्रभाव की दूर करने के लिये यह समभना श्रीर विश्वास करना श्रावश्यक है कि यह एक ऐसी मानसिक द्मचस्था हे जिसका उपाय हो सकता है । यद्यपि यह वात साधारण सी प्रतीत होती है परन्तु इस पर वल देने की अत्यावस्यकता है। मेरे कई पाठक और पत्र-लेखक यह सोचते प्रशीत होते हैं कि उनकें बारे में कुछ भी नहीं किया जासकता, भले ही अन्य सफल हो जायं।

'आरम-विश्वास का श्रमाव एक मानसिक श्रवस्था है' वे शब्द भित भांति हृदय में विठा लो, क्योंकि, यद्यपि में स्वीकर करता हूं कि शारीरिक अध्वस्थता वा दुर्यलता सहायक कारण हैं, पर भीरता श्रीर लज्जा का सन से सम्बन्ध है और उनके लिये मानसिक .

उपायों की श्रावश्यकता है।

इसी कारण में श्रारम विकास के विषय की छेड़ रहा है। येंडि आप में जात्मविश्वास की कमी है तो आवश्यकता है तुम्हारी मान-सिक अयस्था को सुधारने की और केवल आत्म सहायता ही यहां कुछ लाभप्रद प्रमाणित हो सकती है।

शारीरिक उन्नति की जोर भी अवश्यं ध्यान- हो । अस्यस्थ शरीर मन पर बुरा श्रभाव डाले विना न रहेगा।

श्रन्य समस्याओं की भांति, छान वीन श्रीर विग्रह की सब से

प्रथम आवश्यकता है।

श्रात्मव्रता सदैव श्राहम-विकास से पूर्व होनी पाहिये। श्रंधेरे में ही संदिग्ध रूप से बड़ी २ मूलें मत करी। कीई भी

पुरुप सदैव श्रात्मविश्वास से विरहित नहीं होता । भली भांति

विदित करो कि कष्ट वा कारण कहां है।

तय एक एक कर के कठिनाइयों ना सामना करो। क्या आप को अपनी सामर्थ्य पर विश्वास नहीं ? कदानित कोई ऐसा प्रिय कार्य है जिस को करने में तुम्हारी प्रतिमा प्रवाशित हो उठती है— यह एक प्रमाण है कि किसो न किसी विषय में तुम्हारी निपुण्या निर्धिवाद और संशय रहित है। यदि तुम एक काम चरने की सामर्थ्य रस्ते हो नी खन्य काम भी क्यो निपुण्यत से कर सकते हो—यदि उनके लिये पर्याप्त क्षिय बहाली और अभ्यास घर ली। पुछ ऐसे लोग भी अवश्य होंगे जिन में मिल जुल कर तुम लज्जा या भीरता अनुभव नहीं करते। क्या इस का कारण एक जीती रिच अथवा एक प्रकार को एकि का समुद्राव नहीं ? अगली वार जब तुम किसो से मिलो, कोई ऐसा विषय ढूंढने की चेश करी जिस में दोनों की एक समान किय

ो जिस में दोना की एक समान रूचि हो सुम लग्जा फरना मूल जाओने ।

आरम-विश्वास का बार्ध है कविकट बस्तुओं की राजि । आरम-विश्वास के स्थाप का अभिगाय है नियंत मानसिक'पट्टें'। उन से काम तो और उनको मुस्ट बनाओं।

मरणोन्मुख कभी मत वनो

श्रमित लोग, जो समक्ते हैं कि उनमें श्रात्म-विश्वास का अभाव है, गम्भीरतापूर्वक विचार करने पर श्रद्धभव करेंगे कि उनकी समस्या वास्त्रव में इम भाव का आधिक्य है कि ''अन्य लोग मेरे वारे में क्या सोच रहे हैं"।

श्रधिकतर इस मान का श्राधार कोई शारीरिक दोप होता है जैसे कि पंगुता, रूक रूक कर बोलना इत्यादि ! उस पोड़ित व्यक्ति को अपनी इस अक्सपर्यंता का इतना घ्यान हता है कि यह समफ्ता है कि अन्य लोगों को भी उसके समान ते उसके कोर में झान है। यह पारणा उसकी समस्त कियाओं के सार्ग में याथा वर्ष जाती है और उसकी शक्तियों को निरन्तर खाती फारने वाली नाली अमाधिक होती है।

श्चन्त में, संभवतः यह अपनी दृशा पर शोक प्रकट करता है। ग्रीर ऐसा करने से वह किसी का भला नहीं करता—श्वपमा भी नहीं। आरत-ग्लानि उपल करती है युखा—अपने साथियों के प्रति, संसार के प्रति और भीवन के प्रति युखा। परन्तु वीद्वित व्यक्ति यदि दृश्तिद्वास के पन्नों को उलटे तो कराचित् उसे प्रीत्साहन विस्न जाय।

डिमास्थनीय प्राचीन मोस के कोजस्वी वक्षा के रूप में सद्ध के लिए प्रसिद्ध रहेगा।

परन्तु डिमास्थनीज रुक रुक कर बोलता था !

मोतर्ट, संगीत के एक अनर क्लाकार ने अपनी असमर्थता को अपनी विसन्तरम बुद्धि का गला घोटने न दिया।

क्योंकि मोत्तर्र का एक कान क्रम नहीं करता था !

दायरम का एक पांव स्थूल था; पोप लंगड़ा था; मिल्टम ने 'प्रधिक महस्वपूर्ण काम नेजहीन हो जाने पर किया।

इन सभी ने इन वाधाओं को मार्ग में टिकने न दिया। इन्होंने अपनी दशा पर आँसू वहाने में वनिक भी समय म खोदा। उन्होंने यह माव कि 'क्षोग मेरे वारे में बचा सोच बहे हैं' ? तनिक न आने दिया।

क्रिन्तु बहुत से लोग ऐसे हैं जिनके लिए इसर्सन के ये शब्द प्रयोग में लाए जा सकते हैं :— जी खुद्य तुम हो अर्थान् तुम्हारी वर्तमान श्रवस्था दुम पर पूर्णतथा विजयी है और इस प्रकार गरज रही है कि उसके विकट जो इक भी तुम कहते हो, में नहीं सुन ' पाता"। देखना, जो इक दुम हो श्रयंत् तुम्हारी वर्तमान स्थित श्रपनी छाया से तुम्हारे जीवन को श्रंपकारपूर्ण न वना है। श्रपने भीवप्य को श्रयंत् जो इक तुम वन मक्ते हो अपने प्रवर्तो और विश्वारों का प्रथ-प्रदर्शक वजने हो।

विचारों का पथ-अर्शक बनने हो।
यदि बाप में किसी एक वस्तु का बमाय है तो निश्चय जानी
कि तुमें में वस कमी को पूरा करने के लिए कोई विलक्ष्यता मी
अवस्य होगी, जिसके डारा तुम ब्रपना पक्षदा भारी रख सकते हो।
विग्न वाथाओं पर विजय शास की जा सकती है।

संसार को, वास्तव में, तुम्हारे उन गुर्ह्यों की ऋावस्यकता है जो तुम में हैं—इसे तुम्हारी श्रसमर्थताओं की कोई विग्ता नहीं ।

ं, अपने आप को खोजो!

धारम-विश्वास की समस्या अधिकांत्रा में अपने यथार्थ रूप को कोई क्या सममता है इस पर आश्रित है। एक मनुप्य के व्यक्तिय के कई पह हैं, और वे सारे ही महत्त्वपूर्ण नहीं होते।

मतुष्य के भीषन का कोई एक पत्त, जीयन काल में, इतना समुन्न किया जा सकता है कि वह उस पुरुष का बिरोप लक्सा बन सकता है। किन्तु वह सबा लक्ष्म तभी यनता है जब अन्य पत्त, अन्य योग्यता! कम वा अधिकांश में दबा दी जाती हैं। दीनता की मोबना, जिसे आत्म-विश्वास में रहित पुरुष इतनी

्राचना का कावना क्यास आत्म नवश्वास । शहत पुरूप इतन तीव्रता से अनुभव करते हैं, अमफलता से प्रादुर्भूत होती है। किसी काम की करने की चेछा की गई, परिस्तास सुरा और असं- तीपजनक निकला; श्रनिवार्यतः किसी ऐसे पुरुष से तुलना की जाती है जिसने उसी काम को सफलतापूर्वक किया हो ।

परिणाम यह निकला कि यह निश्चय कर लेना श्रत्यावश्यक है कि हमारा व्यक्तित्व जिसके श्रापार पर हम अपनी सारी श्राशाओं श्रीर उत्कट इच्छात्रों की दांव पर लगा देते हैं, यस्तुतः हमारे जीवनका सर्वोत्तम और सद्या पत् हैं या नहीं । श्रपनी शक्तियाँ श्रीर श्रिभितापात्रों या शांत और निष्कपट श्रध्ययन श्रासनिश्वास की

बड़ाने की चेष्टा का सना प्रारंभ है। महत्त्वाजांता, यथार्थ में श्राश्चर्यजनक उत्तीलक दण्ड हैं; परन्तु

ध्यान रहे कि प्रेरणा किसी ऐसे काम की श्रीर ही जिसे तुम श्रनु-मब करो कि तुम्हारी शक्ति सम्पादन कर सकती है। और यह भी पहले निश्चय कर लो कि लच्य-प्राप्ति के लिए तुन्हारा प्रयत्र लाभ-

प्रद भी होगा या नहीं।

"अपने बेतन की सांग श्रूच्य रक्यो," कार्लाइल ने कहा,

"तय सारा संसार तुम्हारे चरखों के नीचे होगा"

गीता में भी भगवान् कृष्या ने कहा है कि :--

कर्मरयेव श्रविकासस्ते मा फलेपु कदाचन । काम करने में तुम्हारा अधिकार है, फलों की इच्छा करने

में नहीं।

दूसरे शब्दों में निष्काम भाव से कर्म करो तो तुन्हें कभी भी निराशा का मुख न देखना पड़े । वहिक प्रत्येक सफलता जो सुम्हें शप्त होगी नयी विजयों को पाने के लिए आगे बढ़ने को उभारने वाली होगी।

जिन लोगों की सम्मति तुम्हारे लिए उपयोगी प्रमाणित ही सके उनमें और जिनकी श्रालीचना तुम्हारे मार्ग में बाधा सिद्ध हो उसमें अन्तर जानी।

यदि 'श्रादों का श्रधा नाम नैनसुन्न' बाली कहावत तुखाँ लिए चरितार्थ नहीं होती तो सत्य जानी तुम्हें हर कोई हानि नी पहुँचा मुक्ता !

कार्लाङल के इस सादे कथन में एक गभीर तथ्य निहित है मिं "हे मूर्प, में तुम्हे कहता हूँ कि यह सब तुम्हारे मिश्याभिमार्ग का परिगाम है"।

चत मिरचाभिमान सर्वधा त्याज्य है । ख्रपने ख्राप को सीजी खपने दुर्गुणों को दूर करो चौर सद्गुणों की प्राप्ति के लिए प्रवत

करो । बाह्याडम्बर का कोई मूल्य नहीं । नीति का बचन है कि — गुरोपु बियता यह किमाटोपे प्रयोजनम् ।

निर्मायन्ते न परटामिर्माय चीर निर्वार्जना । गुर्णो की माप्ति व लिए यन करना चाहिए, वाह्याटम्बरों से पया लाभ १ दूर से रन्ति गौर परनों से सजा वर नहीं निर्वा ।

चुस्त कपड़े

पंथाकार त्रिसिद्ध 'स्टानी श्रीर उसके साथी' नाम यी एव कथा में इस घटना का वर्णन करता है कि एक मूक गाटक का पूर्व-श्रमिनव परते समय जब पाठशाला के विधार्थी कोलाहल बर रहे थे तो श्रम्मान कहीं से उनमा खट्यापन बहा क्या इप स्थित हुआ।

मभी अपरापी अवाक गह गवे और जिन्नतंत्र्यावमूद दिगाई देने लगे। बचल स्टानी ने तो बद्ध अध्यावय का शातिवृत्तर भामता किया क्योंकि धुन्त कपत्रों से तोने व नारण उस पूर्ण आतम विधास सा। श्रात्म-विश्वास की समस्या पर यह किंचित्मात्र अकारा है जिस पर फुछ श्रधिक विचार की श्रावस्थकता है। यह बात इतनी तच्छ नहीं, जितनी प्रतीत होती है।

एक स्त्री जिस उरसुकता के साथ अपनी व्यक्तिगत' वेपभूपा की चिन्ता करती है, तरसम्बन्धी छोटी छोटी यातों का ध्यान रखनी है, और किसी भी अन्य स्त्री के समान, जो उसे मार्ग में मिले, सुसजित होने की आङ्ख्ता को व्यक्त करती है, उसमें मसुष्यों को मनीरंजन की पर्याप्त सामग्री मिल जाती है।

तौभी, ह्त्री मनुष्यों की त्रपेदा मनोविज्ञान को श्रिधिक जानने

याती है।

मनुष्य का मन अपनी परिस्थितियों से शोध ही प्रभावित हो
जाता है। इस पर वातायरण का रंग अवस्य चढ़ जाता है और
अपनी व्यक्तिगत स्वच्छ और सुन्दर आकृति के ज्ञान का भी उस
आतम विश्वास को उत्पन्न करने में आक्ष्ययंजनक प्रभाव पड़ता है
जिसके होने पर मनुष्य बन्य पुरुषों के सामने अपनी आंखें
नीचे नहीं डांजता।

स्वच्छता और अपने शारीरिक सौन्दर्य पर अभिमान करना केवल रिवर्षों का ही विशेष अधिकार नहीं । एक पुरुप भी, रिश्न-योचित गूंगार के विचा, स्वच्छता के लिए अच्छे, साफ सुधरे कपड़े पहिर सकता है।

अपने आहम-सम्मान के लिए उसे अपने आप को सर्वोत्तम

स्थिति में रखना अत्यावस्क है।

निस्सन्देह वस्त्र मनुष्य को मनुष्य नहीं वनाते, परन्तु अपने व्यक्तित्व को व्यक्त करने का वे प्रवेशपय वनाये जा सकते हैं।

एक छपिन्न मन, स्वयं इतना कारण नहीं होता जितना

किसी वस्तु ना फल । तब मानसिक पवित्रता चौर शक्ति के निसी ऐसे साधन को क्यों मुलावा जाब जो कि तुम्हारी शक्ति से साध्य हो ?

'चुस्न कपड़ों से ष्यात्य-विश्वास का उत्पन्न होना' एक मनीवै-ह्यानिक सत्य है जो प्रत्येक ऐसी स्त्री को मती माँति विदित है जो पक नयी साड़ी रारीदवी है।

मनुष्यों के लिए भी इस तथ्य की उपवीगिता कम सत्य नहीं ।

विजय प्राप्ति के लिये युद्ध

धर्म और विज्ञान कामी तक इस मरत को सुलकाने में लगे हैं

कि समुच्य स्वर्ग से निकाला हुन्या एक देवता है या समुन्तत जन्तु।

इस का हल कुछ भी हो, सनोयौज्ञानिकों को ऐसे अगयाति प्रमाण
मिलते हैं जो बताते हैं कि ममुच्य के मानसिक जीवन की प्रेरणा
कत्तरीचर वृद्धि को ओर है। प्रत्येक पुरुष के भीवर रहते वाली
रचनात्मक शाकि के कसीम बल में और समाज, लोकमत
तथा आवार सम्बन्धी विद्य बाधाओं में एक सतत संघर्ष सदा
चलता रहता है।

इस सदेव एक युद्ध में जुन्ने शहते हैं; ऐसा युद्ध, जिसे मनी पैसानिक शहते हैं ''शीवन का मूल की व्यवस्था न कर पाते, चाहे हम हम कभी भी अपने नाहीसारक्षत्र की व्यवस्था न कर पाते, चाहे हम जीवित रहने में सफल हो जाते।''

जय कभी भी हमें किसी ऐसी कठिनाई का सामना करना पड़े जिस के जिये हमारी देंजी और आसुरी प्रजृतिकों से सुठभेड़ होना अनिवार्य हो, हमें उजिव है कि परिशास को ध्यान में रस्ते हुए डट कर सामना करें।

यदि युद्ध में जीत ही जाय, खात्मिक खीर मानसिक शक्ति तुच्छ पदार्थों के दासत्व से मुक्त हो जाती है, शुद्ध स्त्रीर पवित्र वन जाती है और नये तथा उत्कृष्ट कार्यक्तेत्र में सिद्धि पाने के लिये स्वतंत्र कर दी जाती है। यदि युद्ध में हार हो जाय, सारे व्य-क्तित्व को तीव्र बाघात पहुंचता है और प्रायः इसका कल मिलता है लज्जा, श्रात्म-सन्मान को धक्का और श्रसफलता की भावना की चरपत्ति जो ऋगली परीचा के लिये सामगा करने की शक्ति को कम कर देती है।

प्रत्येक युद्ध, मानमिक या आध्यात्मिक अन्त तक लडा जाना चाहिये। विजय पाने के लिये कोई प्रयत्न रक्खा न जाय।

. प्रत्येक लाभ जो हम प्राप्त करते हैं अन्य समस्याचाँ की युद्ध-भूमि वन जाता है। इसकी चिन्ता न करनी चाहिए क्योंकि सत्य

जानी यह युद्ध कभी समाप्त नहीं होगा।

स्मरणीय बात यह है कि युद्ध उस शक्ति का सूचक है जो उत्नति के पथ पर अवसर होने का सिरतोड परिश्रम कर रही है।

यह जानते हुए, 'जीतने के लिये युद्ध करना' ये शब्द तुम्हारे प्रतिदिन पथ-प्रदर्शक वर्ने ।

श्रसफल नेता

इन लेखों का उद्देश्य इस बात को स्पष्ट करना है कि किस प्रकार मानवयन्त्र की कार्यवसता बढ़ाई जा सकती है; स्रोर इस वात को भी बताने की चेष्टा करना है कि मनुष्य चकमार्ग से बाहिर निकल कर कैसे संसार में उन्नति कर सकता है।

किन्तु जब यन्त्र का प्रयोग अधिक से अधिक शक्ति उत्पन्त करने के लिये किया जाय, तो आवश्यक है कि यह भली भांति विदित हो कि अतिरिक्ष शक्ति का उपयोग कैसे होगा।

विना किमी उद्देश्य के शक्ति का उत्पादन उस का दुरुपयोग मात्र है।

यहुत से लोग ऐसे होते हैं जो अगुआ बनना चाहते हैं और नेतृत्य को केयल नेता बनने की लालसा से हथियाना चाहते हैं। वे लोग उद्देश्य छोर निमित्त में परस्पर गडवडी कर देते हैं छोर शक्ति की पूजा करते हैं जब कि उन में उम शक्ति द्वारा प्राप्त किए जाने याले उद्देश्य की कल्पना करने की भी योग्यता नहीं होती। वन का नेतृत्व विनाश के श्रविरिक्त और कहीं नहीं हो जा

पाता ।

"प्रत्येक युग में एकाध बार," एक छाधुनिक लेखक ने कहा है "कीई ऐसा पुरुप अवश्य जन्म लेता है जो किसी छोटे काम की पक कीने में बैठ कर संपादन करने की चेटा करता है और अपने जीवन से उस के सम्बन्ध की खावरवकता को भवी भांति जान कर उसमें तन्मय हो जाता है परन्तु चौकन्ता हो कर दूरदर्शिता के साथ कार्य करता जाता है 12

इम सब अपने २ काम में ध्यान तो देते हैं परन्तु इस सदीव साथ २ दूरदर्शिता से काम नहीं लेते । यही कारण है कि अधिक-

सर हमारे प्रयस्त श्रसफल हो जाते हैं।

किसी भी पुरुष की अपने काम से दृरदर्शिता और कल्पना की पृथक न करना चाहिये । वह अपने जीवन की उचित हंग से देखने का प्रयत्न करे और अपने प्रयत्नों को ऐसी कार्य प्रणाली के श्रन्तर्गत रक्ते जिस का लद्द्य कोई निश्चित उद्देश्य का संपादन हो ।

महत्त्वाकांचा का यही वास्तविक वर्ष है । यदि तुम्हारा छोटा

काम—पाहे उसे एक कीने में बैठ कर ही क्यों न किया जाय—कहीं ले जा सके तो श्रवना सारा ध्यान उसी मे लगा दी।

भय देवल इसी चात में है कि इंग्रिकीण बिट संक्षित स्वस्मा जाय। ध्यान रहे कि जीवन सम्बा है और विश्व विशाल है, इसलिये इंग्रिकीण भी विस्तृत हो।

आप से आप चलने वाला यंत्र

इन लेरतें में मैंने समय समय पर थताया है कि उपचेतना से भया भ्या काम लिये जा सकते हैं।

स्प्रमाय बताने के उपाय में सहायता करने, मन को कृतिम भगों से विमुक्त करने, इन्छा शक्ति तथा खगिएत अन्य योग्यताओं को सुद्द बनाने में यह अडितीय हैं, यदि इसे युद्धिमत्ता से प्रयोग में लाया जाय।

मनोवैह्नानिक जिसे 'क्रास्म-सूचना' या 'क्रारम-संकेत' फहते हैं, ज्यादि अपने मन की ज्यक्ते ज्ञाप की प्रेरणा, ससार में महान् शक्तिशाली शक्तियों ने से पठ हैं।

परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि वह प्रेरखा टडता से की गई हो और यह विरवास कि इसका फल अवस्य निकलेगा उसकी सहायता पर हो।

डपचेनता ऐमें सहेतों तथा प्रेरणाओं को जुवातुर की भाति महत्य करती है और यदि उपर दी हुई सर्व भी पूर्य को गई हो तो उन्हें क्रियात्मक रूप दैने का सतत प्रयक्त करती है।

इसके श्रातिरिक्त उपचेतना, चेतना के समान,कभी नहीं सोती ! रात से भी प्रेरणा कान करती रहती है और अपनी स्थिति की टढ बनाती रहती हैं। यही काररा है कि बहुत से लोग जब किसी पुरुप को किमी फठिन समस्या का सामना करते देराते हैं तो उसे उस विपय को सोने तक भुला देने की अनुमति देते हैं।

प्रत्येक मनीवैद्यानिक उनकी इस सम्पति का समर्थन करेगा। उपचेतना अपने आप चलने याला एक अनयक यन्त्र है और ती कोई इस से लाभ चठाने का कष्ट उठाए सदय उसकी सहायता करता है।

इसकी परोक्ता स्वयं कर देखो । हुन्हें केवल यही करना होगा कि सोने से पूर्व कपनी समस्या की कठिनाहवों और सुविधाओं को भक्ती मांति सोच लो और वहुपरान्त इंस विषय पर तनिक भी और न सोचो ।

जागने पर माथ: सदैव ही तुन्हें प्रतीत होगा कि उसका हल यना बनाया तुन्हारे मन में उपस्थित हो गया है, क्यों कि तुन्हारी उपयेतना यह सारा समय उस के इल पर लगी रही होगी जयकि तुन्हारा येतन मन सो रहा था।

तुम्हारा चतन मन सा रहा था। स्मराजीय वात यह है कि तुम अवनी उपचेदना को कभी भी तिरिकय नहीं रख सकते।

श्रतः तुम उमसे विचार-पूर्वक कोई लाभ उठा सकते हो।

खेलने का समय

मेरे सम्मुख इस समय जब कि मैं लिख रहा हूँ, पाठकों के

कई पत्र पड़े हैं जिनके छत्तर देने उचित होंगे।

"मैं इतना परिश्रम फरता हूं," पक कहता है, "कि मेरे पास पढ़ने को कोई समय नहीं । सच वो यह है कि छः महीने योत चले हैं जब कि मैंने मनोविनोद के लिये एक पुस्तक पढ़ी थी।" एक और कहता है कि मेरे पास खेलानेके लिये विलक्ष्स समय नहीं। वह एक परीदामे उचीर्ण होने की चिन्ता मे है-एक प्रशंस-नीय महत्त्वाकांद्या-न्य्रीर प्रत्येक च्ला वह श्रध्ययन में लगा देता है।

सब प्राय: यही तिराते हैं। इन पत्रों का सार यही है कि 'मेरे पास खेलने का कोई समय नहीं।'

मूर्यंता के साथ बुढिमत्ता की गङ्घड़ी करना कितना सुराम है। भेरे पत्र-लेत्यक इसी घात पर खमिमान कर रहे हैं कि वे शारीरिक कीर मानसिक यन्त्रों का दुरुपयोग कर रहे हैं।

खेलना—जिससे में मन वहलाव के सभी साधनों की गिनता हूं चाहे यह पढना, फुटणल खेलना,साइक्कि या मीटर चलाना, पा बानन्दमद वातचीत करना हो—मनुष्य के लिये परमावश्यक हैं।

यथार्थ में यह एक अन्तःप्रेरणा है,और एक ऐसी अन्तः प्रेरणा

जिसे विना दुष्परिखामी के कदापि नहीं रोका जा सकता।

श्री गार्डेन सेल्फरिज फे इस कथन में पर्याप्त तथ्य है कि "काम से बढ़ कर और फोई मनोरंजन नहीं" परन्तु इस उक्ति में भी इस से कम चत्य नहीं कि खेलने के समान कोई औपधि नहीं।

मानव यन्त्र की हुन्छ और चिन्ता के सतत धक्के से अवस्य विश्राम मिलता चाहिए। एक सबैशेन्द्र विद्यार्थी ने जिले कि मैं कभी जानवा या अपनी वार्षिक परीचा के पहिले के तीन दिन किंग्द्र का खेल खेलने में निताये—और वह खेलता हुआ पर लीटा।

परीज़ा-गृह में विश्वास के ब्रासाव के कारणा एक बके छौर फ़ान्त मस्तिष्क के स्वान पर एक ताता ब्रीट क्तसाहपूर्ण मस्तिष्क ने प्रवेश किया। पूप में कही यहिर निकल जाओ। ताता वायु में मांस लो । खीर ममय २ पर एक घटटा निकल कर रेख में व्यय करो । क्योंकि यदि तुम श्रमपूर्वक काम करो खीर श्रमपूर्वक खेलो तो तुम्हारा काम जैसे कि श्री सेल्फरिज कहते हैं, केवल मनोरं-जन होगा ।

पर श्रव्छा काम करने के लिये तुन्हें श्रवस्य अच्छी प्रकार से रोलना भी चाहिये।

-ःःः पहले सोचो

यह सबैसाधारण को बिहित है कि विचार शक्ति मतुष्य की स्रम्य पशुकों से भिन्न बनाती है। पर विचार की किया का यथार्थ स्रम्य पशुकों से भिन्न बनाती है। पर विचार की किया का यथार्थ

सुक्ते तो यही मतीत होता है कि इस का खिमाप मतुष्य की सरवता के यथार्थ ज्ञान की प्राप्ति के योग्य बनाना है, जथवा उसे उस काम के करने के योग्य बनाना है जिम ने उसे संसार का स्वामी बना दिया है—खर्यांत् परिस्थिति के खनुसार अपनी ज्यव-स्था करना।

वन्तुतः जिसा कि मैंने अन्यव कहा है, मतुन्य की 'मुद्धि की सेंद्रहरित परीचा उस की उस तीत्र गित डारा हो सकती है जिस के डारा वह उन परिस्थितियों को जिन का वह अध्यस्त नहीं अपने अपुतुह्ज बना लेता है और उन पर अधिकार जमा लेता है। जीर भी स्पष्ट राज्दों में, युक्ते मतुन्य की बुद्धि को उस पुरामता से मापने पर विश्वास है जिस सुमानता से वह कठिनाइयों पर विजयी होता है।

सचेत विचार रूपी इस शिक्तशाली शस्त्रको अयोग में लाने की एक ठीक और एक गलत विधि भी है। हम या तो आखे वन्द कर के, मुक्त-हस्त से, इसका अपन्यय कर सकते हैं या एक सिद्धहस्त शिल्पो की भांति उसी प्रकार इस का पथनिर्देश कर सकते हैं जिस प्रकार वह श्रपने सुदम यंत्र की चलाता है श्रीर वश में रखता है।

हमें अपनी कठिनाइयों को रौंदने के लिए विवेकशून्य प्रयन्न द्वारा भारो भूलें कदावि न करनी चाहियें। एक वच्चा या विचार-हीन पर भी ऐसा कर सक्ता है।

हमें प्रस्येक अवस्था में केवल उन्हीं शक्तियों, विधारों और फल्पनाओं को प्रयोग में लाना चाहिये जिन से निश्चित परिणामों

फे मिलने की आशा हो.। इसी कारण पूर्व विचार परमावश्यक है। कठिनाई उपस्थित

होने पर स्थिति के शान्त अयलोकन और प्रभ के सभी पत्तों को निरूपण करने की चेष्टा से बढ़ कर लाम-प्रद और कुछ भी नहीं। ठीक इसी काम के लिये मनुष्य की चेतन विचारशक्ति भी गई है। ऐसा करने की चमता ही एक बुद्धिमान मनुष्य की अपने

सदिहीन सहकारी से प्रथक दशाती है।

इस प्रकार स्थिति के विवेकपूर्यो अवलोकन में विठाया हन्ना एक घरश काम करने के अवसर पर कई घरतों की बचा सकता है।

थकान की अनुभाति

प्रस्वेक व्यक्ति जो मन से या शारीरिक पट्टों से काम करता है इंछ समयोपरान्त थक जाता है। मानव बन्त्र विना किसी विरोध के पुध परिभित काम ही करेगा।

मानसिक थकावट भी, वस्तुतः, शारीरिक चकावट फे तुल्य ही होती है। जहाँ तक हमें बोध है, मन अनुषक काम करने वाला है.

परन्तु एक ध्रान्त शरीर में यह भली भाति काम मही कर सकता।

थमावट या तो स्थानीय हो सकती है या ट्यापक। एक शारी-रिक पाम परने वाला जो छुछ विशेष पट्टों से पाम लेता है, धन्त में फर्टें थया पर छोड़ेगा। ऐमी अतस्या में व्यवमाय पा परिवर्तन उठना ही प्रमाय दिसाता है जितना कि पूर्ण विशाम।

व्यापक थनान अधिक चिन्ताजनक होती है। ऐसी अवस्था में व्यवसाय का परिवर्तन उसे और भी वहा देगा।

'यरान को ऐसी अनुभूति' शरीर में विष का होना व्यक्त करती है। रक्त दूषित ट्रव्यों को निराल फॅडने वी श्रपेता स्वयं हो शीप्र दूषित हो जाना है। ऐसी अवस्था में शरीर शुद्धि के लिए विश्वास से बहुकर कोई वस्तु नहीं।

धकावट की एक मात्र खीपिव विश्वास ही है। छत्य खीप-धियाँ तथा क्तेजक पदार्थ केवल विकल ही नहीं होते यश्कि हानिकारक सिद्ध होते हैं।

बह सच है कि पुछ काल के लिए वे पुरुष को खिवक उद्यम शील बना मन्ते हैं। पुरुचु उनका प्रश्नांव शीम नष्ट हो जाता है जीर वे यके दुष पहों तथा नाहियों को पहले की अपेंचा अधिक घटा कर की वे दें

सर से सुगम विधि है बकात के आक्रमण की रोक्ना। काम करते समय खूद परिश्रम करी परन्तु बीच बीच में हुट्टी भी

करते समय खूब पारश्रम करा परन्तु बाच बाच म छुट्टा भा अवरय मनाश्रो। श्रीर जब तुम विश्राम करो—यदि यह वेवल इछ त्तर्गों फे

आर अन तुम विश्वास करा-साह यह क्वल कर रूपा न लिए हो-तो भन्नी भांति विश्वाम करो । रारीर श्वीर सन दोनों को ढीला छोड़ दो । यन्त्र को स्वस्था-

रारार आर सन दाना का डाला छाड़ दा । यन आ रच्या से यस्या में आने का यहायें अवसर दो । एक घंटे के परिध्या के परचार् पांच मिनटों का विश्वास फिर एक घंटे का परिध्रम और पुन: पांच मिनटों का विश्वास एक अच्छा उपाय हैं। यह एक बड़ी विस्मयोत्पादक बात है कि केवल पांच मिनटों में ही थका हुआ शरीर या मन किस प्रकार फिर पूर्वविस्था की प्राप्त ही जाता है।

परिश्रम के साथ साथ समय समय पर मुज्यवस्थित विशास 'थकान की श्रुतुमृति' से वचने का सर्वोत्तम उपाय है।

अपने आप के लिए सोची !

इस लेखमाला के प्रारंभिक लेखों में मैंने स्वभाव बनाने, विचारों के विचारों के साथ मक्तन स्थापित करने और उनकी हृदय पर पड़ी छापों के साथ मिलाने की ध्यावस्थकता पर लिखा या। परन्तु इस विधि का दूनरा पत्त भी इतना ही ध्यावस्थक मान-सिक व्यापार है। मानव मस्तिष्क में, पशुओं के मस्तिष्क से भिन्न विम्नह करने की एक असीम शक्ति है।

विश्व करन का एक अलाज सायक । यह विश्व करने की शक्ति अर्थात् पदायों की चनके खरडों में विभाजित करना—डमारी सर्क-शक्ति का आधार है। यदि इस विश्व न कर सकते तो इस उन समस्याओं का इल न सोच सकते जिनका हमें सामना करना पड़ता है।

मेरे विचार में एक साधारण मनुष्य के लिए अत्यन्त कठिन। यात है सोचना—ठीफ ठीक सोचना वा तर्क के अनुसार सोचना ही नहीं, गल्कि फेबल सोचना।

हम सब के मस्तिष्क हैं; परन्तु हम मे से बहुत कम इसे कार्य-।

सिद्धि के लिए प्रयोग में लाने का कप्ट उठाते हैं।

कार्य-सिद्धि के लिए सोचने का अर्थ है अन्त में कारण और कार्य वा परिणाम के रूप में सोचना और ठोस तथ्य के अतिरिक्त किसी अन्य वस्तु डारा इघर उधर न मटकना। श्रस्पष्ट छाप, सैदिग्ध विचार श्रीर धुं धुली करनायें सभी मामेसिक श्रालसी के चिह्न हैं। विचारशील मतुष्य इन संदिग्ध निचारों भी जनरी उचित सीमाश्रों के श्रन्दर सीमित करने के लिए जनके विरालेपण में सदा न्यस्त रहता है।

् इसी प्रकार मधी विचारशक्ति से सम्पन्न पुक्त भी शानितपुक्त गम्भीरता से जीर पूर्णतया निष्ण भाव से सोच सकता है। यदि तुम ऐसा नी कर सफते, या शान्त चित्त से तर्व नहीं कर समरो—जो कि पंचल ऊचे सोचने का हप है—सो तुम बान्सव मैं सोच नहीं मणते।

शान्तियिन से विषष्ट करने वी शांकि वा अध्यास करो । उदाहरण ए तिए इन्छ राजनीतिक यक्ताय ले हो । घेठ जाओ और यह पोत्र निजलों कि यकाओं ने यथाथ में क्या वडा—जो इन्छ ये फहते हुए प्रठीन होते थे उससे जिल्लुल पृथक् यास्तियिक सम्य वंडी ।

सत्य हुंडी। परन्तु स्मरण रक्यो कि कोई भी ठीक शकार से नहीं स्रोच

सफता यदि उसका मस्तिष्क भली भाति ज्ञान से पूर्ण नहीं। सदैन मुद्धि ही क्ल हैं। ज्ञान बदाओं। सब विपर्यों की प्रस्तर्ने पत्नी।

रचना-शवित को वढ़ाना

इन तेखों में एक दी बार मिने कार्युव रचनाशकि को मात करने की चेल की जावस्थरता के दिख्य में दिख्य था। जब एक पत्र-तेस्स्य में स्थानावित्र रूप से, बही प्रश्न पूछा है कि 'क्या' कोई न्याकि में रचना करने की निष्ठा भार कर सहता है। यदि हा हो इस को सीराने की सर्वोत्तम विधि क्या है।

मीलिकता, श्राविष्कार करने की शक्ति, या उत्पादकता-इस

किसी भी नाम से स्मरण करलें — निश्चय ही श्रविकाश में श्रम्यास हारा प्राप्त की जा सकती है। परन्तु यह भी सत्य है कि शुक्त लोगों की प्रवृत्ति निस्सन्देह श्रन्य लोगों की श्रपेता जन्म से ही मीलिकता की श्रोर होती है।

मूल रूप में, रचनाशकि या मौलिकता उस समता या योग्यता का नाम है जिसके द्वारा सामान्य विचार तथा करूपगाओं की सुन्ययशियत करके एक नये ढंग से प्रस्तुत किया जाता है।

सुक्यवास्थत कर्ष एक तय उन स प्रस्तुत क्या जाता है। अतः निप्कर यह, निक्का कि सुर्युप्रथम विद्यारों का पक भएडार होना चहिये। पढ़ो, निरीक्षण करो और अत्येक पदार्थ वा पुरुष से कुछ सीखी—कभी भी अपने मस्तिक्क को नये विचारों से पूर्ण करने में मत रुको।

त पूर्ण करना न कहा।

दूसरे, किसी बिटोग विषय का बाध्ययन करो और उस में
पारंगत हो जाओ । सामान्यतः कोई भी मीलिक नहीं हो सकता !

मौलिकता या रचनाशांकि को किसी बिटोप विषय में बदाओ यथा
यंत्र-पिया, ब्रोपिंग, साहित्य इत्यादि में। अपनी उचि के खहुसार
कोई विषय चुन हो, उदी में तन्त्रय हो बाओ और तहित्यस्य
जितना ज्ञान चपांकी हो सके कर हो। वीसरे, सदैव नये विचारों

का स्वागत करों। विचारों की परस्पर संयुक्त करने वाले सिद्धांनों तथा समान-ताओं का निरूपण करों। गहुंचा एक मौलिक विचार पा व्यक्तिककार का मूल आधार सली मकार है झात तथ्यों की संयुक्त करने वाले अन्तर्निहित सिद्धांत का मकारान होता है।

रचनाशक्ति को बदाने का इच्छुक सदैव विश्लेपखासक शीति से सोचे। वह सदा ही बढ़ी प्रश्न करने को उदात हो कि 'इसका कारण क्या'?

यदि न्यूटन सेव की मुसि पर गिरते देख कर इसी प्रश्न की

न पूछता तो यह पृथ्यो की व्यार्क्षण-शक्ति के नियम की कभी स गोज पाता।

, साहरवता की रीति के अनुसार भी तर्क करना मीखा। समा-नताओं को व्यानपूर्वक देखा और एक प्रकार के तथ्यों के सिदांत को दूसरी प्रकार के तथ्यों को सममने के लिये प्रयोग में लाओ। इस प्रकार के उपायों से डी कई नये आविष्कार किये गये।

मस्तिष्क श्रीर मस्तिष्क की बनावट

कई बार मुक्त से यह अस्त पृक्षा गया है कि में मिस्तप्क-विज्ञात में विरवाम स्टाना हूं या नहीं अर्थात में इसे संभव सममना हूं कि नहीं कि एक मिस्तप्क-वैद्यानिक मस्तिष्क के खाकार आदि से किसी का चरित्र यह सरुवा हो।

मस्तिष्क-विद्वात में मुक्ते किविन्यात्र भी विश्यास नहीं यद्यपि मैं यह मानता हूं कि कई मस्तिष्क-विद्या-विशारव चरित्र पढ़ने में वह निपुछ होते हैं।

परन्तु वे रेराजॉ यद् कर या जानार देखकर ऐसा नहीं कर सन्ते । वे इसलिए चरित्र यदने में सम्बन्ध हो जाते हैं क्योंकि वे निव्हास्त निरीक्त होते हैं और मानव स्वभाव वे मुख्यापयुद्धि विवाधी होते हैं।

यह यात चिदिन है कि अस्तित्क की कुछ विरोध निमार्थ मिलान के प्राप्त किया आगों से सन्तन्त राजनी हैं—चवा हिछ, मुनता, स्वर्स, परिचालक-शक्ति ह्त्वादि। तो भी, हक्तक कोई कारण दिसाई नहीं देता कि कथाल पर ये या अन्य पार्ते किन्हीं सन्तर्णी हाया ज्यक हों।

सव इस बात का सूठा दावा दिया जाय कि साववाचक या

पेचोता यस्तुएं जैसे कि 'यन्चों का प्यार', 'अन्तःकरण की शुद्धता' या 'व्यक्तित्व' कपाल पर खंकित हैं तो महितप्क-विद्यान एक द्वांग हो माता है। कपाल की हम्याई चौज़ई श्रीग तस्तुसार मित्रक के परिमाण का भी इस विषय से कोई सम्यन्ध मही। इस ता संबंध तो मित्रक तल पर उटने बाली तरंगों से है— श्रीश उनकी सिक्षय ही कोई वाह्य सुचना नहीं मित्रकी।

यह कहने की योग्यता प्राप्त करने के लिए कि घीर छीर रह मुद्रा व्यावहारिक शक्ति का सूचक है, या कोमल छीर लच-कीले हाथ सुशिक्ति, संस्कृत छीर सुरमग्राही चरित्र के धोतक हैं, मनुष्यों का भली भांति निरीक्षण करना छीर अच्छी स्मराप-शक्ति का होना आवश्यक है। तब भी निरीक्क प्रत्येक बार ही श्रीक न निकलेगा।

नहीं, मानवपन्त्र का समभाग इतना सरल ध्यौर सुगम नहीं जितना हमारे मित्र मस्तिष्क-विधा-विशारद सममते हैं। विशिष्ट रूप से यह वर्षान करने के लिए कि एक व्यक्ति गणित का विशेषज्ञ और दूसरा संगीत-विद्या में निपुण क्यों है, खरिययों के विशेष होंचे के निर्माण से श्रायिक ज्ञान की श्रावरपकता है।

सहितक विद्या का झाता बहुया स्वभाव से ही खच्छा भनो-वैज्ञानिक होता है। परन्तु यदि उसे सफल सहितक विद्या विज्ञारद यनना हो नो उसके लिए कुराल अनुमानकर्ता होना भी अस्यायस्यक है।

महत्वपूर्ण छोटी छोटी वातें

मनुष्य की मानसिक-शक्ति की परीचा बड़ी अही वार्तों से नहीं होती। मानसिक-शिक्त सच्ची परीचा वो इस वाद में है कि छोटी छोटी वस्तुओं पर हड़ अधिकार रखने और अगिश्त अन्य धार्तों की निर्वित्रता से सुव्यवस्थित करने और उनका एकीनरण करने की योध्यना क्रितनी है।

यदि सफलतापूर्वेक ऐमा किया जा सके तो बड़ी गड़ी शांते अनायास ही सिद्ध हो जाती हैं। यह कहा जा सकता है कि बड़ी बात स्वत: सिद्ध हो जाती है क्योंकि प्रत्येक युड़ी बात में अनेक ब्रोटी छोटी बातें होती हैं जिन से वह बजी हुई होती है।

एक सुशिक्तित और एक अशिक्षित मन मे केवल इतना ही

श्रन्तर होता है।

दैतिक काम था अनियमित होना, निरन्तर चिन्तित रहना ध्योंकि ठीक समय पर फोई पत्र नहीं मिल पाता, काम थी अव्य-षर्था होने के कारण उसका देर लग जाना और अमूल्य समय का व्यय नष्ट होना—इन छोटी छोटी वार्तो से, जो कि अपने आप में कोई महत्व नहीं रखती परन्तु सगठित रूप में अव्यथिक महत्य रखतीं हैं, उत्पन्न हुआ चिड्डिपङ्गपन इक्ट्रा हो घर मान-सिस यन्त्र को अप्राक्त थना देता है और उसकी वार्यचमता था हास पर देता हैं।

संसार के महायुरप, चाहे वे क्सी भी वार्यन्तेत्र में काम करते हों, सभी एक प्रकार के होते हैं। वे उन लोगों में से होते हैं जिन्हें क्योरे से यदा ब्युत्तम होता है। कोई भी वस्तु केवल फ्टफारक नहीं होती, कोई भी वस्तु इतनी वुच्छ नहीं कि उसमें उनके व्यक्तिगत ष्यान की आवश्यकता न हो; श्रीर उन्होंने अपने आप को इतना सुशित्तित कर लिया होता है, कि वे हम्तगत काम में अपना सारा ध्यान लगा सकते हैं चाह वह कितना ही तुन्छ क्यों न हो।

जो छुछ भी वे करते हैं श्रपनो पूरी शक्ति लगा कर फरते हैं। वे इस छोटो वस्तु वाले मनोविज्ञान को भली भाति सममते हैं।

फलतः उपर्युक्त चिड्निड्येन से वे बचे रहते हैं। उनके मस्तिष्क सुगठिन यन्त्रों की भांति ठीककाम करते हैं। उनकी सम्पूर्ण मानसिक शक्ति थीसियों व्यर्थ के कार्मों में तथ होने के स्थान पर एक प्रधान दिशा की खोर कामसर होती है।

परियाम यह निकलता है कि वे वहां पहुंचने में सफल हो जाते हैं। वे उस बड़ी वात को समय आने पर अन्छी प्रकार से कर लेते हैं क्योंकि वे छोटी वात को ठीक प्रकार से करना सीख चुके हैं।

भयावह विवरण

पद्धति, व्यवस्था, मन को विषयानुक्रमियाङ्गा की मंति प्रयोग में लाने की योग्यवा—ये सभी बातें उपलब्ध हो सकती हैं यदि चित्त को एकाम करने की समता पात हो जाय। छोटी २ वाय पाती श्रद्धपिक मानसिक विशुक्त्यता का स्रोत यन सकती हैं या महत्त्वपूर्ण वार्तों की प्राप्ति का साधन वन सकती हैं।

यह तो इस वात पर श्रवलम्बित है कि मन का प्रयोग वेसाखी को भांति किया जाता है या विश्वत-उत्पादक यन्त्र की न्याईं।

यदि पहले की मांति तो इस पर टीका टिप्पली की कोई ज्याव-रयकता नहीं; परन्तु यदि दूसरी रीति से, तब यह परमावश्यक हो रश्या जाय !

जाता है कि यन्त्र को स्निग्ध श्रीर श्रवाधरूप से सवेग गतिशील धूल का एक छोटा सा घट्या भी सूच्य यनत्र की मृदु श्रीर मस्या गति में घडचन वन सकता है। छोटी २ वार्ते या तो धूल या मन के लिये तेल प्रमास्तित हो सकती है । श्रीर यह निर्भर

है हमारे विचारकील पर। यह विचारकोण भी कुछ अपना महत्व रस्त्रता है। संमार के महापुरुपों मे वही लोग हैं जो दूरदर्शी हैं, जी छोटी २ वातों के

ग्रन्तर्गत यह २ सिद्धान्तों को देख सकते हैं। उनमें फल्पना-शक्ति होती है, और रचना के लिए प्रयोग में लाई जाने वाली कल्पनाशक्ति विवरण सम्बंधी चिड्चिडेपन को दूर कर देती है, क्योंकि यह छोटी वार्तों की मार्मिक आवश्यक्ता

च्यास्त कर देती है यदि अन्त में बड़ी बातकी सिद्धि की चाह हो।

छोटी यात के मनीविद्यान का एक दुःस्तर पत्त भी हैं। यह दूरन्तिंता की दूर करने की आध्ययनक शक्ति रस्ता है, यदि मन की भली भांति तर्कपूर्ण सोचना नही सिरालाया गया। रगाई जाने वाली छोटी जाल समुद्री मठली की भाति छोटी थान

महत्व में सर्वेषि है। कदाचित ऐसा वहना निर्द्यक है, परन्तु जिन्हें यह मुनने की

इच्छा ही है, वे मुन लें कि तक के अनुसार सोचना सीरान से पहले मनुष्य को फेनल सोचना ही सीग्रना चाहिये।

। यह द्यावस्यक है कि ममुख्य तर्कानुसार सोचने, तथ्यों की तीलने और उनरा यथार्थ मृत्य आंरने की बीत्यता प्राप्त करने, परमाप्त्यक बात को पहचानने खौर उसको खनावरयक बात से पृथमः करने, की शक्ति प्राप्त करे। ''

मन और जन समुदाय

मनुष्य की मानसिक रचना की यह एक विचित्रता है, कि गयपि एक व्यक्ति स्वस्थिनित, न्यायोचित व्यवहार करने याता और उत्तरदायित संभालने के योग्य होता है, तीभी जन-समुदाय में मिल कर वही व्यक्ति वियेकशून्य और विना क्सी उत्तरदायित्य के हो जाता है।

पत्र सार्वजनिक वका को ओड के सामने यक्ता देते हुए व्यानपूर्वक मुनो; एक राजनीतिज्ञ को शोतामागों के सामने किसी तिक्षित उदेश्य से व्याच्यान देते हुए देखी! उनमें से कोई भी उसी जन-समुदाय के किसी एक स्वक्ति से प्रयक्त रूप में उसी प्रकार यानचीत करने का साहस न करेगा।

भीड़ का मन या जनसमुदाय की मानसिक श्रयस्था एक ठोस वस्तु है और उसका भी एक व्यक्ति के सन की भांति विरत्ने-पया हो सकता है, यदापि उस का निर्माण श्रन्य कई व्यक्तियों के सन से हुआ है।

सब क्या कारण है कि स्वस्थिचित्त पुरुष भीड़ का एक द्यांग यनने पर अपने तर्क द्योर विवेक को खो देते हैं ?

इसका बड़ा भारण उसी काम को करने की स्वामाधिक प्रित्या है जिसे अन्य लीम कर रहे हों। कोई मी विलस्एला दशीने का-इच्छुक नहीं होता। इस सब के हदवों में अपने साधियों को क्ष्ट भर देने या उन से विस्कृत होने का अब घर किये हुए से परंपरागत विचार, व्यवहार, लोकाचार—ये बड़ी शांकिशांनी शांकियां हैं जिनसे हम सदा अब साते हैं, चाहे हम इनके विरुद्ध सुद्ध भी क्यों न कहें।

इस प्रकार की स्वामाविक प्रेरेषा की कई हानियां तथा कई

लाम हैं। यह प्रेरण एक सुम्यवस्थित समाज का खाधार है और होनी भी चाहिए, परन्तु यह कोई भारण नहीं कि हममें से मोई भी भेडों का सा व्यवहार करे और आंद्रों बंद करके जिस किमी नेता के पीछे चल पड़े।

पत भीड में भी अपने व्यक्तित्व को मत छोडो। इस संकट का ज्ञान होना भी इस से यचने में पर्याप्त लाभकारी सिद्ध होता है।

होता है। अपनी तर्क शक्तियों को अपने बरा में रक्सी और सदैव

ध्यपने हित के लिए स्पर्य सोचो । जन समुनाय ती वेचल एक विचार-हीन पुरूप के शुल्य है जो किसी भी उपद्रवी तथा व्यस्थिर खोर चंचल पुरूप के पीछे

चल पडता है। तुम्हारे जात्म मन्मान की मांग है कि तुम एक भीड में भी उतने ही विरेत्रपूर्ण बने रही जितने कि अपने घर में बने रहते ही।

टैनिस के खेल की कुछ ग्रप्त वार्ते

मेरे हजारो पाठक टैनिस ना दाल खेलने के ज्यादी होंगे। कई तो इस ऐक में जज़ित शाम परने की इच्छा परते होंगे और इससे भी अधिक इसकी सीराने के लिए जभी ज्यारंग करने पाने होंगे।

यह लेख उनके लिए है। यह उन सब के लिए भी है जो स्वमाय स्थापित करने या बुशलता बदाने की चेटा कर रहे हैं।

टैनिस फे खेल में गेन्द्र की ठीक मारने का ढंग स्वताव में परियात हो जाना चाहिए। अतः यह कावरयक है कि बली शांति इस वार्ष में जुटा जावा। तुम शक्ति द्वारा श्रीर श्रम्यास द्वारा स्वभाव भी यन। सफते हो श्रीर टेनिस को शच्छी तरह खेलना भी सीरत सफते हो। यदि तुम शुद्धिमान हो, तुम सर्वोचम किरोपन से शिला श्रीर सम्मति लेने की चेष्टा करोगे।

सतर्क गित-जो टैनिस के खेल का प्राय है—निरधैक गिर्त को श्रिधकांश में दूर करने पर आध्यत है, और इसी विषय में सन्मति देकर एक विशेषत -आप के समय और शक्ति की वर्षा सकता है।

त्रियातों की सम्मति पा लेने पर ही श्रमिमान मत करो। प्रत्येक अच्छे खिलाड़ी की मली सांति देखने और सुनने से भी प्रत्येक आच्छे खिलाड़ी की मली सांति देखने और सुनने से भी प्रान्हें लाम ही सकता है।

अन्य कार पर सम्बाद प्रेम यदि तुम्हारी उन्नति की मिल मन्द है वा तुम अनुभव करो कि कई अवसरों पर तुम पिछड़ते से दिलाई देते हो, हृदय मत हारों।

भत्ते ही हम कोई स्वभाव बनाने की चेष्ठा करते हों, प्रगत्ति में विधियतत के ये सुव्यक्त अवसर आते ही हैं, और इन से बचने का कोई मार्ग नहीं।

परन्तु यथार्थं में हम अनजाने ही कुरालता बढ़ा रहे होते हैं। मगति की शिथिलता इतनी बास्तविक नहीं होती जितनी दिखाई वेती हैं।

जब इस जमित के साम में आपसर न होने के फारण चिन्ता कर रहे होते हैं, हमारा नाड़ीमण्डल, जो फुछ वह सीख जुका होता है, उसे पचाने में तज़ीन होता है और चमित की खोर डग मरने की तैयारी में संलग्न होता है।

श्रीर इस से पूर्व कि इम यह जान पायें इम ने कितनी उन्नति

की है हम अपने आप भी अन्त में समुन्नत पाते हैं और सदा से कहीं श्रन्छा रोलते देखते हैं। वास्तव में—

'जिसे रात दिन चाम से है लगाव जरा भी नहीं पाहिली का दिखार । जिसे हैं मदा एक घुन एक चाव वहीं टालता दूसरों पर प्रभार ॥'

सर्जीव यन्त्र रचना

यशिप मेंने इस सम्पूर्ण लेख-माला को 'मानव-यत्र' का नाम दिया है श्रीर मन को निरन्तर एक बत्र कह कर सम्बोधित कर

बहा हू परन्तु इसमे पूर्ण सत्य नहीं।

मनुष्य था एक महत्पपूर्ण पक्ष भी है जो उसे यर मान से निरिचत रूप से पृथक् फरता है। उसे क्वितना हो डोप-रहित क्या म बना ली, तुम एक यत्र मे कार्य में प्रयुक्त करने बाली राक्ति नहीं टाल सक्ती चीर न ही तुम उसमे व्यक्तिगत उत्तरहायित्य की मायना डाल सकते हो। संसार मे एक भी ऐसा व्यक्ति न होगा जो कार्य मे प्रयुक्त करने वाली शांकि चीर उत्तरहायित्य की भावना में पिश्वास न रस्त्वा हो।

वना म ावरवास न दराता हा। राज्य-नियमों के भवन की नींव यह क्रस्पना है कि प्रकृतिस्थ

पुरुष अपने कामों के लिए उत्तरदायी होते हैं।

यदि एक व्यक्ति को विसी बाम वे दूढने की इच्छा हो तो यह उस समय की संतोषपूर्वक प्रतीचा नहीं करता रहता जन हो त्राकृतिक शक्तियों का यंत्र उसे बठा कर उसे इच्छित काम के स्थान पर रिठला दें। वह विभाशील हो जाता है और इच्छित काम को पाने को जेष्टा चरने लग पडता है। यह हटतापूर्वक व्यक्तिगत अन्तः प्रेरणा के महत्त्व को स्वीकार करता है, ग्रीर विश्वास रतता है कि श्रालस्य की श्रपेचा किया श्रीर शक्ति उसे

उस के निश्चित लच्य की श्रीर शीझ से जायेंगे। 'स्वतन्त्र इच्छा' नाम की कोई वस्तु है या नहीं यह विषय

हम दार्शनिकों के बाद-विवाद के लिए छोड देते हैं। श्रमुभव-जन्य तथ्य मनुष्य की इन्छा की स्पतन्त्रता की उसी प्रकार प्रकट करते हैं जिस प्रशार वे आकर्षण शक्ति के नियम

को प्रभाशित करते हैं। यह मानना ही पड़ेगा कि हम इसे समभा नहीं सकते। परन्त आकर्पणशक्ति के नियम को भी तो हम समभाने में

असमर्थ हैं । हमें तथ्यों की मानना ही होगा । यह विश्वास कि हम ऐसी स्थिति में है जिसके खनुसार हम स्वेच्छापूर्वेक किसी काम को करने या न करने में स्वतंत्र हैं। निस्सन्देह जीवन का एक हितकारी नियम है।

विवेकपूर्ण और न्यायोचित आचरण करने के लिए ऐसा विश्वास कि मनुष्य अपने कर्म का उत्तरदाता स्वयं है, एक आव-

श्यक पथ-प्रदर्शक है।

ऐसे सिद्धान्त की चाड़ लेना, जो स्वतन्त्रता चौर उत्तरदायित्व को स्वीकार नहीं करता, मानसिक आत्मधात करना है।

सफनता या कारण है कर्म और यह हमारे अपने अधीन है कि हम देखें कि जो कमें हम करें वह उचित हो।

व्यावहारिक ज्ञान

मनुत्र्यों के वर्षान के सम्बंध में सब से अधिक हम यह बात

सुनते हैं कि उनमें 'ब्यावहारिक शान' वहत है।

ंव्यायडारिक झानं में हमारा क्या तारपर्य होता है, व्यत्यष्ट रूप से यह हम सब को विदित है। ब्याब्यो हम देरें कि इमझा बास्तविक अर्थ क्या है, क्योंकि चरित्र के इस प्रशंसनीय लच्छा को प्राप्त करना संभव है।

डवावहारिक झान एक ऐसे सच्य-माही मन की सूचना हेता है, जो किये जाने वाले कर्म में नम्बन्य रपने वाली सभी छोटी मोटी पातों को हद्यंगम कर सके, और किसी प्रकार से भी तह्य से इधर उधर न भटके।

यह प्रायर निरीत्ताणशक्ति तथा आवस्यक और अनायस्यक में

भेद करने की योग्यता का भी सूचक है। यह योग्यता उस सामध्यें की श्रीर श्रवसर करती है जो

व्यवहार कुराल पुरुप को थोथी वरूपना करने वाले से प्रथम पूर्शाती है—यह खागे देराने चीर तथ्यों तथा तड़ी के खाधार पर फारण से फल पर्यन्त मार्य-क्रम निर्माण करने की शक्ति है।

निरीत्तपारित का श्रन्छी स्मरण्-राचित के साथ सम्मि-श्रम् स्वतः एक सीमा तक ब्याबहारिक झानको उत्पन्न किए यिना नहीं रह सकता।

इच्छाराषित, स्वमावतः, ब्यावहारिक झान की उत्पत्ति में सहायता देवी हैं। एक मुशिक्तित और सकत इच्छा का व्यर्थ होगा निरन्तर परिश्रम करने की बोध्यता, सनीविकारों का नियन्त्रण और गम्मीर तथा निष्पन्न तकें के प्रकाश में प्रेरणाओं और निरचयों का पर्यातीपन।

छन्य तत्वों के समान ही एक ब्रावश्यक ब्रौर महत्वपूर्ण तत्व म्रापने साथियों के साथ सहानुभूति पूर्ण व्यवहार है, जो कि सदेव व्यावहारिक ज्ञान वाले पुरुष में मिलता है। मानव स्वभाव का यह विस्तृत ज्ञान, जो न्यक्ति को मानव समस्यापं न्यावहारिक हंग से सुलमाने की शक्ति प्रदान करता है, अन्य किसी प्रकार से

भी प्राप्त नहीं किया जा सकता । मैंने मनोविकारों पर नियन्त्रण के धारे में लिखा है; मैं पुनः

इसे वलपूर्वक सममाना चाहता हूं।

मेरे विचार में आत्मसंयम व्यवहार-कुरास पुरुप का प्रधान लहाए है । क्योंकि उस संकटकालीन शांति का यह मूल है जो इस के स्वामी की सभी की दृष्टि में ईच्या बीर प्रशंसा का पात्र यना देती है।

ञ्राशावाद

मेरा विचार है कि स्थल रूप में हम प्रत्येक व्यक्ति को खाशा-वादी या निराशावादी की अंग्रीमें रख सकते हैं। दोनों में से कोई एक होता मानव प्रकृति है। कदाचित् छुळ ऐसे पुरुष भी हैं अथवा हो सकते हैं जो किचिनमात्र भी ठीस तथ्यों से पृथक् होना स्वीकार नहीं करते परन्तु वे तो सोचने के वंत्र मात्र हैं जिनमें मानपी गर्सों

का पूर्णतया त्रमाव है। श्राशावाद श्रीर निराशावाद दोनों की जननो एक ही हैं चाहे होनों के सत्त्रण कितने ही विषरीत हैं। वे विवेक शून्यता से उत्पन्न

होते हैं। निराशाबादी इस जीएँ शीर्ष भ्रांति को सत्य सममने में व्यस्त रहता है कि जो पुछ हो रहा है निरन्तर ऐसे ही रहेगा और उसमें परिवर्तन होना सम्भव नहीं । यह बड़ी सतर्फवा से उन तथ्यों को छोड़ता जाता है जो उसके इस कुतक को निर्मृत कर सकें।

आशावादी भी इस विषयमें उससे कम भूल नहीं करता । यह भी यडी सामवानी से अपने मनोनीत तथ्यों का संवह करता है।

्रंसय वस्तुएं सदैव समुन्नत होती रही हैं' वह कहता है 'श्रतः

ये सर्वेय उन्नति के पथ की ओर अप्रसर होंगी"। यस्तुतः उसका अनुमान भी उतना ही दोपपूर्ण है जितना एक

निराशाबादी का । परन्तु वह एक सुदी श्रीर श्रानन्दपूर्ण पातकी हैं श्रीर यही उन दोनों में महान् बन्तर हैं । यह संसार श्राशाबादी प्रालिखों पर ही श्राप्तित हैं । उन्हें कभी

यह संसार घाशावादी प्राशिवों पर ही धाशित है। उन्हें कभी श्रमुभय ही नहीं होता कि कब उन की हार हुई। यास्तव में ये कभी भी हार स्वीकर नहीं करते।

ये साहस, षाशा खीर सफलता की किर्त्यों विवेदते हैं; वे खपने संकरपों और विश्वासों द्वारा अन्य तोगों को प्रभावान्यित करते हैं। और खन्त मे संसार का सुरा यथावें में बदल देते हैं।

जब कि एक आशाबादी भीज्य को समुख्यल पताने के लिए अतीत पर दृष्टिपात करता है, एक निराशापादी भिषट्य की और इस लिए दैराता है कि वह अतीत पर आंसू पहाए।

क्यों कि इस में से कोई भी एक दूसरे पर प्रभाव बाले यिना नहीं रह सरना खतः में सदा आशासदी वा ही स्वागत फलेगा। सम्भव है कि वह भूनें करें, परन्तु उसका आदर्श सदेव यही होता

हैं कि "उत्तरीत्तर उत्तिति" की जाय ! अपने जीयन रूपी छाउड़े को किसी महान् चरेश्य से बांघ कर आगे पढ़ो; पंक में पढ़ा रहने देने वी अपेजा यह कहीं अच्छा है !

• ञ्रान्तरिक वल

जब से जगद्विख्यात पुरुष थौर ह्यियों के चरित्र इतिहास के पन्नों में उन पुरुषों के लिये लिखे गये जो उन के पद्चिन्हों पर चले, मनुष्य की खात्मा के भीतर छिपे हुए खानतरिक वल के बाहरव भएडार खाहनवर्ष बसन्ति के स्रोत बने हुए हैं।

शल्यशास्त्र का एक परिवत शरीर और मसिएक की चीरफाइ कर सकता है, नाड़ियों तथा तंतुकों को नंगा कर सकता है, तुन्हें दिखा सकता है कि वन्त्र कैसे काम करता है और इसकी छोटो छोटो पार्तों को समका सकता है।

परन्तु अन्त में एक ऐसी यस्तु आ जाती है जिसका यह विरात्तेपण नहीं कर पाता। मांस और रक्त की पृष्ठभूमि में इस सारी शरीर रचना का एक प्रधान आधार है—आत्मा या कीवन इसे आप किसी भी नाम से पुकारें।

इस चड़ी सुगमता से मन श्रीर शरीर के बारे में वार्ते कर होते हम चड़ी सुगमता से मन श्रीर शरीर के बारे में वार्ते कर होते हैं परन्तु सानव धन्त्र की वास्तविक पहेली खमी तक निगृद है।

शिन्स का एक ऐसा स्रोत है जो सृत्यु का भी ट्रह्तापूर्यक सामना करने का आदेश देख है। कई तो इसे ट्र्ट् विश्वास कहते हैं और कई अन्तः करख; कई वग्रहास करते हैं और कई प्रशंसा। जो समक्तते हैं ये शान्तिपूर्वक गुख्यान करते हैं ।

सममति है ये शान्तिपूर्वक गुर्खगान करते हैं। प्रत्येक पुरुष श्रीर स्त्री में कहीं न हाहीं एक ऐसा चिन्दु है जिसके पूरे वह नहीं जायगा। प्रयत्न करना श्रीर सममाना व्यर्थ

हैं। यह तो ज्यक्तिगत वात है। परन्तु प्रत्येक पुरुष फो, जीवन में कमी न कभी, यह राक्ति की जावाज़ यलपूर्वेक श्रपना खादेश दे जाती हैं।

श्रान्तरिक वल यदि सच्चा श्रीर स्वार्थ-रहित हो तो

मानव-यन्त्र से उत्पन्न होने वाली शक्तियों में मयसे श्रधिक महत्त्वपूर्ण तथा ऋमृल्य है।

श्रान्तरिक वल एक ऐसा उत्तोलक दण्ड है जो समस्त संसार की सदा उन्नति की श्रोर श्रमसर करता है।

सार्वजितक निचार बहुवा उपहाम करना है, साथी हंसी उड़ाते हैं, परन्तु टड विश्वास वाला धीर पुरुप तिनक्र भी विचलित नहीं होता। यह भागे ही वढ़ता जाता है ।

•ितन्दन्तु नितिनिपुणा यदि वा स्तुवन्तु, लक्मी समाविशतु गन्छतु वा यथेष्टम्। ष्ट्राचैत वा मरणमस्तु युगान्तरे स्यायात्पथः प्रविचलन्ति पदं न घीराः ॥

अपने आन्तरिक यज को समुन्नत करो। संसार को इसकी अत्यावश्यकता है।

🦯 मानसिक विद्रोह

राजनीति तथा अर्थेशास्त्र के विचारकीण से संसार आज फल एक निराशाजनक स्थान बना हुआ है। सब ब्यबस्था इटती हुई प्रतीत ही रही है और विदित होता है कि कोई भी इस विनारा को रोउने में समर्थ नहीं।

मनोवैद्यानिक दृष्टिकोस से शासक्वर्गतथा शामित प्रजा दोनों ही इस उपद्रव के केन्द्र बने हुए हैं। मनुष्य जाति परिस्थि-नियों को वश में रखना छोड़ चुरी है।

हम सभी स्वेन्छानुसार भाग्य के शिरार वनने पर तुले हुए हैं। यह सन कुछ असत्य है । यह एक अनर्थकारी असत्य है

क्यों कि मनुष्य में परिस्थितियों को वश में रराने, अपना सविष्य

स्वयं निर्माण करने और अपना वर्तमान मुधारने की भी शक्ति है।

एक जाति, एक व्यक्ति के समान ही, इन्छाशक्ति, श्रनुभव से सीराने की योग्यता, श्रीर संसार कुरूप बनावा जाग्रगा या सुन्दर, यह निर्वाचन परने की शक्ति रखती है।

श्राज कल जो कुछ हो रहा है यह तो काम करने की इच्छा, साहसपूर्वक कठिनाइयों पर विजय पाने के उत्पाह, ग्रीर जीतने की इन्छा, का लोप है। राज्याधिकारियों से लेकर अमशः नीचे की श्रोग सभी वा यह श्रस्पष्ट सा विचार है कि हम उन शक्तियों के

पंजे में विवश से हैं जिन्हें हम खपने वश मे नहीं का सकते। ऐसी मानसिक अवस्था अपने अस्तित्व से ही शक्ति परुड़ रही है। जितनी देर तक यह रहेगी उतनी ही इसकी जड़ें सुदृद् होती जायंगी।

में इस वात को अस्त्रीकार नहीं करता कि यह अवस्था चिन्ताजनक नहीं । तथ्य तथ्य ही है और उनका सामना करना ही पड़ेगा। परन्तु उन्हें प्रारम्भिक विन्दु समझना चाहिए, श्रन्तिम निर्णय नहीं।

परंपरागत विचार, स्वमाव, रीति-रिवाज-ये मानसिक प्रतिवंध हैं जो जाति को जरहे हुए हैं। आवरकता है मानसिक विद्रोह की, अतीत से पूर्ण सम्बन्ध विच्छेद की; और पूर्व निर्णीत फल्पनाओं से विमुक्त मन द्वारा समस्याओं पर विचार करने की।

साधारगा बुद्धिवल

कई पत्र प्रेपको ने मुक्त से यह प्रश्न पृक्त है कि 'साधारण युद्धियत' से बहुषा क्या अभिन्नाय होता है। ''साधारण युद्धियत से सन्यन पुरुष का," वे कहते हैं, ''क्या प्रधान लक्षण है ?''

इस प्रश्न का उत्तर देना कोई सुगम कार्य नहीं। यस्तरः, साधा-

रण युद्धि घल के घन्तर्गत क्या बात होती है या इस नाम की कोई बस्तु है भी या नहीं, इस विषय में लोगों के विचारों में बहुत सा मतभेद है।

मेरा अपना विचार है कि साधारण वुद्धिन्त्रल नाम का एक गुण मानवयंत्र में अवस्य है जो किसी विषय के विशेष जान से भिन्न हैं। मेरा अपना विचार यह भी है कि इस गुर्या को अपनी परिस्थिति के अनुसार शीघातिशीघ व्यवस्था करने की शक्ति भी कह सकते हैं।

इस प्रकार सुगमता और ठीक रीति से कार्यक्रमानुसार अपनी व्यवस्था करने की यह शक्ति ही उस मनुष्य को खन्य लोगों से पृयक् दर्शानी है जिस का साधारण युद्धि-यल उसकी सारी कियाओं में व्याप्त है।

ऐसे मनुष्य में, निस्सन्देह, अन्य विशेषतार्थे भी होती हैं। यह न तो उड़ेगपूर्ण होता है आर न ही भाग्य के भरोसे बैठ कर दुःख भोगने वाला । यह काम करने से पूर्व सोचता है, बात की सोलता है, ऋर फिर शीध ही कोई निश्चय कर लेता है। निश्चय करने के उपरान्त वह निर्णयातुसार काम मे हाथ डाल देता है। में माहसपूर्वक यह विचार रखना हूं कि साधारण बुद्धि-यल

श्रद्रयास द्वारा समुन्तत किया जा सकता है । प्रत्येक स्वस्थ श्रीर प्रकृतिस्थ पुरुप में किसी न किसी श्रंश में युद्धि-वल है। इसकी बढ़ाने नथा विस्तीर्ण करने का उपाय है उन दुर्गुणों की दूर करना जो उद्देग, दुरामह तथा सदोप निर्णय की खोर खम्रसर करते हों।

में सदैव इमी विषय पर पुनः श्राता हूं कि, सोचो, खुव सीचो, रचनात्मक ढंग से श्रीर तर्कानुसार सोचो; किन्तु सोचो श्रीर

सदेव सोचते रहो।

सोच कर उपाय करने से श्रसंभव काम भी संभव हो जाते हैं। 'वपायेन हि यच्छक्यं न तच्छक्यं पराक्रमें:।'

निष्कर्प

पाठकारण ! लचनी 'पुरुपोत्तम' की चेरी है। परन्तु पुरुपोत्तम धनना सुकर नहीं। जन्म से कोई भी सर्वयुरण-सम्पन्न नहीं होता। फेबल सद्गुर्पों का अभ्याम ही पुरुप को पुरुपोत्तम की पदवी दिला। सकता है।

सकता है। ज्ञाप ने इस लेखमाला में सफलता के गृद्ध रहस्यों का परि-यय पा लिया होगा। प्रयत्न की जिए, जीवन की सफल यनाइये;

लहमी खबरव आप के चरण चूमेंगी।

'उद्यमें सिद्धिः प्रतिवसित' उद्यम में सिद्धि का नियास है। श्रालसी लोग श्रपने श्रमीष्ट पदार्थों को पाने में कमी भी सफल नहीं होते।

हुष्याच्याणि च वस्तूमि सध्यन्ते वान्ध्रितामि च । पुरुषः संशयारुदैरत्तरीनै कदाचन ॥ श्री योग वासिष्ठ में गुरु विसष्ठ जी मर्यादा पुरुषोत्तस

शीराम जी को कहते हैं कि-श्रालस्य यदि न भवेज्जगत्यनर्थः को न स्याह्रहुधनको बहुश्रुतो वा । ५ सर्ग, ३० श्लो० ।

यदि इस संसार में आलस्य न होता तो कौन बड़ा धनी अथना बड़ा विद्वान् न होता। अतः संबंधा 'आलस्य त्यागो, अस से न सागो'।

अपने ध्येय को निश्चित कर लो और तदुनरान्त यह उत्कट इच्छा कि 'कार्य वा साधयेयं शरीरं वा पातयेयम्' या तो कार्य को सिद्ध कर्लगा या किर शरीर त्याग दूंगा, सुम्हारी शरीर रूपी भट्टी की अम्म को सदा प्रज्वलित रक्खे । (१३६)

कीन नहीं जानता कि 'अहा चाह तहा राह' ! श्रारम विश्वास को समुन्नत करो, सफलता को भावना का सदैव सत्कार करो । एकामना श्रीर रुचि को बढाओ । समयानुसार व्यवस्था करना

सीलो । निर्णुवातम् बुद्धि को विकसित करो। असम्बताओं और मुलों को उन्नति के मार्ग को सीटिया समसे। निर्मीक वनी और अनिवार्य आपत्तियों तथा किटनाइयों का डट कर सामना करो। ओटे सीटे कार्मों को स्वमाव में बदल डालो और अपने

करा। छाट माट वामा वा स्वामाव में बदल हाला आर अन्म मस्तिष्क को मबीन तथा मीलिक विचारों ए उत्पादन में लगा है। मान-प्यत्र्व की प्रत्येक किया को भली भाति समक्त लो और उदनन्तर उसका स्वामी बन वर उसे चलाओं। इस तथ्य की क्मी मत भूलों नि अपने भाग्य के विवाम। तुम स्वय हो। तुम जो बनना चाहों वन सन्ते हो। आवस्यस्ता है क्येल कर्मवीर

दित कर बाधा विविच, बहु चित्र घतराते नहीं । रह मरोसे माग के दुख भोग पद्मताते नहीं ॥ श्रान करना है जिसे करते एस हैं श्रान ही ।

धनने की । एक कवि के शाहों में कर्मवीर प्रस्य -

प्रांत करना है जिसे करते उस है आन ही। आज करना है जिसे करते उस है आन ही। मोचते कहते हैं जो कुछ कर दिराते हैं वही! और हस हस के चया लेते हैं लोहे का चना।

'है कठिन हुए भी नहीं" उनके है जो में यह ठता। ऊसरों में हैं रिक्ता देते अन्छे वे कमल। ये लगा देते हैं जक्ष्टे क्षाठ में भी फूल-फल।।

हार्य-यल को वे क्यों नहीं पृष्ठते यह है कहा? ? कर दिराते हैं क्यमंत्रव को वही मध्य यहा॥ धन्त में में यही निवेदन करूणा कि उत्तिप्रत, जाप्रत, प्राप्य सानु निर्मोधत। 'Awake, anse and stop not with goal is reached' हत्योग।